LE GOÛT DU JAPON
N°9 - Automne 2006

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier



MOSCOU
DU CAVIAR DANS LES MAKIS

BEAUNE
LE JAPON SOUS DE BONS AUSPICES

TOURISME
SPLENDEURS DU KOYASAN

dossier

CE SOIR, JE FAIS DES SUSHIS !
Les techniques d'un grand chef

L'AUTHENTIQUE RIZ JAPONAIS

SHINJU MAÏ

真珠米

CALROSE SHORT GRAIN RICE

LA GAMME SHINJU MAI SE DÉCLINE AUSSI EN

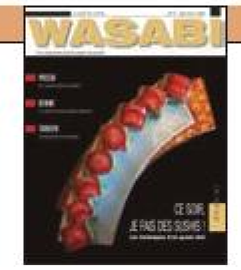
Riz Japonais de type Japonica produit en Europe

Riz calrosegrain moyen produit aux USA

Riz M401 nouvelle variété de calrose produit au USA



IMPORTÉ ET DISTRIBUÉ PAR FOODEX SA TÉL. : + 33 (0)1 46 47 44 39 - WWW.FOODEX.FR



Authenticité ou créativité ?

Depuis une dizaine d'années, la cuisine japonaise connaît en France un succès croissant. Il ne se passe pas un mois sans que s'ouvre ici ou là un nouveau restaurant et nos lecteurs nous demandent parfois s'il s'agit de « vrais » japonais.

Il n'est pas aisé de répondre à cette question car s'il est vrai qu'un chef japonais est souvent gage d'authenticité et de qualité, on trouve également d'excellents établissements tenus par des Chinois, des Coréens et même des Français, chacun y ajoutant sa touche de créativité. L'important, selon nous, n'est pas la nationalité du chef mais la passion et le professionnalisme qu'il met dans son métier.

Dans ce nouveau numéro de Wasabi, vous découvrirez par exemple l'histoire de Laurent Peugeot qui, retour de quatre ans au Japon, a ouvert, près de Beaune, un fantastique restaurant nippo-bourguignon - le Charlemagne - très justement récompensé par une étoile au Michelin.

Non seulement il n'est pas indispensable d'être japonais pour devenir un as du sushi mais chacun peut, chez soi, réussir un « authentique » repas japonais dès lors qu'il s'entraîne un peu. Le dossier de ce numéro vous explique, pas à pas, comment réussir de superbes nigiris et makis avec les ingrédients de votre choix.

La sushimania ne touche pas que la France. Après vous avoir proposé des « week-ends japonais » à Londres, Genève, Madrid, Vienne, Amsterdam ou encore Stockholm, Wasabi vous invite à découvrir Moscou et ses quelque trois cents restaurants nippons. Là encore, le mélange avec la culture locale est détonnant. Nous avons bien sûr goûté (et apprécié) les makis au caviar mais ceux à la fraise et à l'avocat nous ont tellement surpris par leur subtilité que nous n'avons pas résisté au plaisir d'en faire notre couverture.

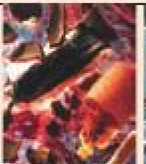
Si vous êtes un lecteur régulier de Wasabi, vous aurez remarqué que nous avons adopté un nouveau format, plus compact et donc plus pratique. Nous avons également augmenté le nombre de pages afin de vous offrir davantage d'enquêtes et de reportage autour de la gastronomie japonaise. Nous ferons désormais plus de place à la culture nipponne au sens large ainsi qu'au voyage et vous ferons découvrir, dans chaque numéro l'extraordinaire variété du Japon et de ses spécialités culinaires. N'hésitez pas à nous faire part de vos critiques et suggestions en nous écrivant (info@wasabi.fr). Vous nous permettrez ainsi d'améliorer encore ce magazine qui est d'abord le vôtre.

- COUVERTURE : I. Yaka pour Wasabi
- RÉDACTION : Catherine **Belkhodja**, Léonor **Graser**, Tinka **Kemptner**, Patrick **Manasson**, Elisabeth **Takeuchi**, Jean-Luc **Toula-Breysse**.
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **Higashiuchi** Toshimasa, **Murata** Yukiko, **Tominaga** Noriko.
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Québécor**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**

SOMMAIRE








Le must : obtenir une table près de l'aquarium.

Ozu
Comme un poisson dans l'eau

Tous les cinéphiles se laisseront sans doute prendre au piège : Ozu, le nom de ce nouveau restaurant japonais implanté à deux pas de l'ancienne cinémathèque française, n'est pas un hommage à l'auteur du sublime « Voyage à Tokyo ». Ozu signifie d'abord « petit port de pêche », un nom on ne peut mieux adapté au décor : l'aquarium du Trocadéro.
On entre par un long couloir bordé de rocs géants qui rappellent les forteresses nippones et l'on pénètre dans une grande salle bordée, d'un côté par une armée de samouraïs façon Goldorak, de l'autre par un aquarium géant où évoluent des centaines de poissons exotiques.

Une armée de samouraïs façon Goldorak.


Côté mobilier, les concepteurs ont joué la sobriété avec des tables et des chaises de bois blond et une vaisselle qui privilégie les matières et les couleurs naturelles.
Fort du succès qu'il rencontre à Londres depuis déjà plusieurs années, Ozu a donc ouvert une antenne à Paris en gardant le même esprit quant à la cuisine : tradition et créativité. On trouve ici tous les classiques : sushi, sashimi, tonkatsu (porc pané) mais il serait dommage de ne pas goûter de succulentes spécialités comme les palourdes cuites à la vapeur de saké ou le croustillant de lotte au gingembre.
La grande spécialité de Ozu, ce sont les kamameshi, ces marmites variées à base de riz dans lequel on rajoute des fruits de mer, du poisson, des légumes ou de la viande. Les menus déjeuner, compris entre 25 et 42 euros, sont d'un excellent rapport qualité prix mais le soir, vous pouvez opter pour l'étonnant menu dégustation qui vous permettra, pour 150 euros, de goûter toutes les spécialités de la maison.

Ozu, 2 av. des Nations Unies, 75116 Paris.
Tel. : 01 40 69 23 90.

Chic

Baramaki, le Printemps du sushi

On s'étonne, compte tenu de l'importance de la clientèle japonaise, que le Printemps Haussmann n'ait pas eu l'idée plus tôt de créer un sushi bar. C'est chose faite, depuis le mois d'août, avec le « Baramaki » situé au 3e étage du Printemps de la Mode.
Aménagé dans une salle toute ronde (on est dans l'une des tours d'angle du bâtiment), le restaurant s'organise autour d'un tapis roulant en étoile où défilent des nigiris de thon, de saumon ou de crevettes ainsi que des makis californiens à base d'avocat et de crabe. Chaque client (e) prend place autour du comptoir et peut ainsi regarder travailler les deux cuisiniers japonais debout au centre. On picore deux ou trois assiettes dont la couleur indique le prix et on termine par une petite pâtisserie comme le très fondant financier au thé vert.
Le décor, en estampe lumineuse, est à la fois intime et reposant et permet de passer une heure « zen » lorsqu'on est en overdose de shopping. D'autant que le groupe Bertrand qui gère le Baramaki a eu la bonne idée de jouer la carte non-stop de 10h à 19h.

Baramaki, Printemps de la mode, 3e étage. 64 Bd Haussmann, Paris 8e. Tél. : 01 42 82 49 03.



Une ambiance à la fois intime et reposante.

Livre

Planète Marx

Dans notre dernier numéro, nous vous proposions un portrait de Thierry Marx, sans doute le chef français le plus inventif du moment. Si vous voulez vous essayer à sa cuisine du 3e millénaire, très imprégnée de Japon (il y passe en moyenne trois mois par an), nous vous recommandons vivement le magnifique ouvrage, Planète Marx, qui vient de sortir chez Minerva. « La cuisine, dit Thierry Marx citant un maître japonais, se regarde, se médite et se mange ». Il aurait pu ajouter qu'elle se photographie tant les images, signées Mathilde de l'Ecotais sont surprenantes de légèreté.
Utilisant aussi bien la glace que les émulsions, Thierry Marx réalise une cuisine que l'on se verrait bien déguster dans un vaisseau spatial, là-haut, tout près des étoiles…

Planète Marx, Ed. Minerva. 240 p. 130 €.



La cuisine de Thierry Marx vue par Mathilde de l'Ecotais.

Popu Inaniwa

Il manquait, dans le quartier des Champs Elysées, un restaurant populaire comme on en trouve du côté de la rue Sainte-Anne. Cette lacune est aujourd'hui comblée avec l'ouverture, en août dernier, d'Inaniwa Umami-An qui est avant tout spécialisé dans les udon, ces grosses nouilles de blé qu'on peut déguster chaudes ou froides. Suivant les goûts, on y ajoute une tempura de crevette ou de légumes ou encore de la viande de bœuf. Les nouilles « Inaniwa » sont une spécialité du nord du Japon. Ici, elles sont faites maison et l'on peut s'installer sur un tabouret de bar, devant les cuisiniers pour les regarder travailler. Autre délicieuse spécialité d'Inaniwa : le donburi : un bol de riz accompagné de bœuf, de porc (tonkastu) ou de crevettes. Les sushis à emporter ou à consommer sur place sont un peu moins convaincants. On ne peut pas être bon en tout…

Inaniwa Umami-An, 27 rue du Colisée, Paris 8e Tél. : 01 45 61 09 79.

Tendance
Des sushis dans mon cabas



Une petite pause chez Taéko, au marché des Enfants rouges...

C'est peut-être la nouvelle tendance : les sushiyas dans les marchés. On commande un plateau de nigiris ou de temakis et hop !, le temps de passer chez le boucher et le marchand de légumes, c'est prêt. On peut aussi déguster sur place sur des tabourets de bar, comme à Quimper, ou assis sur des chaises de fortune comme à Paris. Dans les deux cas, cette façon de consommer des sushis n'a rien à voir avec le rituel du restaurant. Les bruits et les odeurs du marché, le spectacle des vendeurs s'agitant derrière leurs étals colorés rappellent cette impression de vie qu'on ressent lorsqu'on (petit) déjeune à Tsukiji, le grand marché au poisson de Tokyo.
« Au début, explique Maurice Penhoüet, sympathique patron sushiman de l'Abalone sushi, les clients du marché ont été un peu surpris car la plupart n'avaient jamais mangé de poisson cru. » Quatre ans plus tard, c'est tout Quimper qui défile devant le petit bar à sushi de la Halle Saint-François ou passe ses commandes par téléphone. Le plus remarquable, c'est que Maurice Penhoüet n'a jamais pris le moindre cours de cuisine japonaise et a appris tout seul « dans les bouquins mais avec passion », précise-t-il. Nous avons testé ses sushis : absolument délicieux et d'une fraîcheur irréprochable ce qui est bien le minimum pour la Bretagne.
L'histoire de Taéko Inaï, est bien différente : japonaise installée en France depuis quatre ans, elle a travaillé dans différents restaurants avant d'ouvrir « Taéko » dans le marché des Enfants rouges, dans le 3e arrondissement de Paris. « L'idée du marché s'est imposée à moi pour au moins deux raisons, explique-t-elle en souriant : d'abord, je n'avais pas les moyens d'acheter un vrai restaurant, et deuxièmement, je ne voulais pas ouvrir le soir… »
Quand cette échoppe s'est libérée, elle a sauté sur l'occasion et propose tous les jours sauf lundi, des plats de vraie cuisine japonaise familiale : maquereau grillé ou mijoté au miso, croquettes de cabillaud ou encore assortiment de sashimis. Mais pas de sushis car, dit-elle, modeste : « on ne peut pas tout faire bien… ». Les clients, des habitués du marché, lui commandent des plats à emporter ou s'installent sur les tables à côté de l'italien d'en face. Beaucoup sont japonais ce qui est plutôt bon signe !

Abalone sushi, 17 Halle Saint-François, 29000 Quimper. Tél. : 02 98 64 38 91.

Taéko, Marché des Enfants rouges, 39 rue de Bretagne, Paris 3e. Tél. : 01 48 04 34 59.



...Avant ou après avoir fait votre marché.

Géant
Kinugawa se développe

Généralement considéré comme le « meilleur japonais de Paris », Kinugawa qui avait déjà deux restaurants va en ouvrir un 3e début 2007 rue François 1er, dans le 8e arrondissement, juste en face de RTL. Toshimasa Higashiuchi, qui dirige l'établissement depuis le décès de Kiyoshi Kinugawa en novembre 2005, annonce un projet de très grande envergure avec un restaurant de près de 800 m^2 où officieront une soixantaine de chefs.

Réparti sur 3 niveaux, avec des salles aux ambiances différentes, « Kinugawa et Hanawa » (le nom choisi pour la nouvelle enseigne) servira les mêmes spécialités que Kinugawa Mont Thabor et Saint-Philippe du Roule (sushis et cuisine de Kyoto) mais en y ajoutant le teppanyaki, plaque chauffante sur laquelle des cuisiniers « jongleurs » feront valser crevettes et morceaux de viande… Bar à sushi, petites salles privées et sans doute salon de thé, rien ne manquera dans ce nouveau temple de la gastronomie nipponne dont les lecteurs de Wasabi, fin connaisseurs, attendent l'ouverture avec impatience.

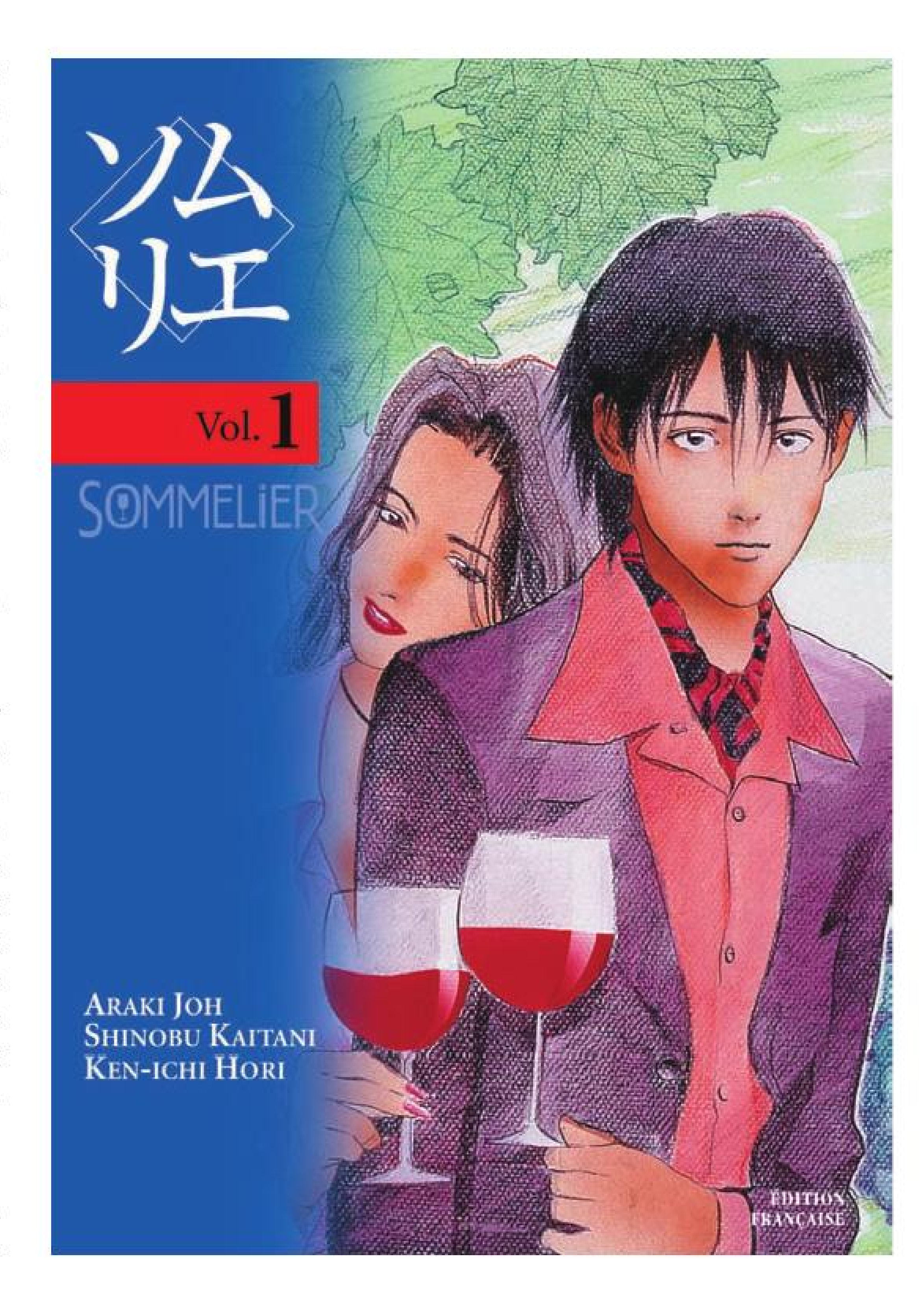
Kinugawa et Hanawa, 25 rue Bayard, Paris 8e.

Après les gourmets, les sommeliers

On connaissait le « Gourmet solitaire », voici Sommelier, un nouveau héros de bd dont la traduction française vient de paraître

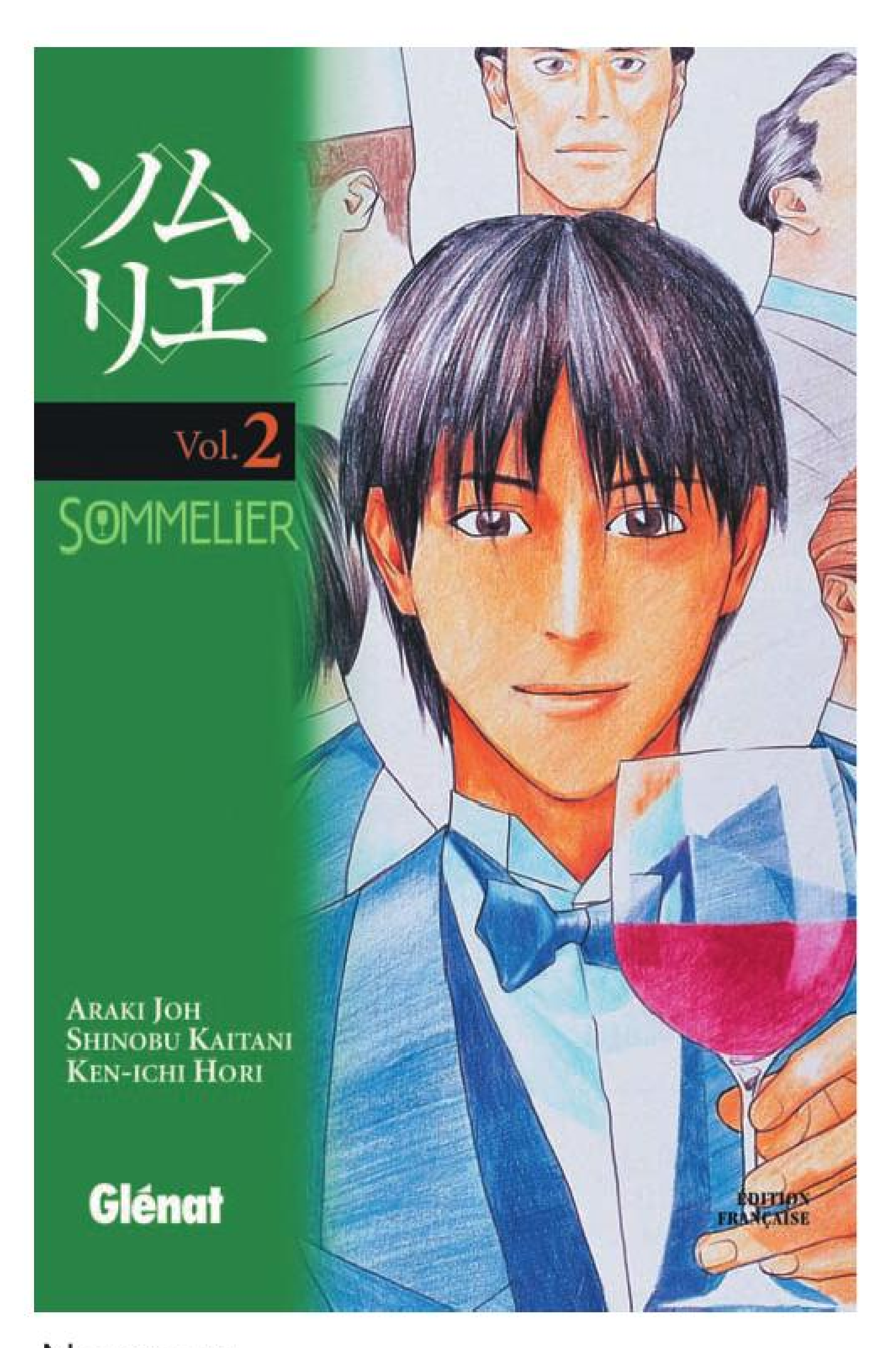
Jean-Luc
Toula-Breysse

Au pays du saké, le goût du vin inspire de nombreuses histoires. Il faut dire que les magazines consacrés aux boissons dionysiaques figurent en bonne place dans la presse nipponne. Le journaliste et écrivain voyageur, Kaikô Takeshi, auteur de nombreux romans et nouvelles, avait déjà donné l'exemple dans son exquise Romanée-Conti 1935, publié chez Philippe Picquier (1993), relatant la dégustation d'une vieille et précieuse bouteille de Bourgogne dans un établissement de Tokyo.



Immense succès au Japon

Aujourd'hui, l'univers manga récolte les fruits de cette passion. Après Mister Ajikko, « le Petit chef », vedette d'une série animée, Azuma Kazuma, le mitron pétri d'amour pour le bon pain (Yakitate Ja-Pan, édité chez Delcourt), débarque en France Joe Satake. Connaisseur, il apprécie les grands millésimes. Et pour cause, le jeune homme est un sommelier japonais hors pair ayant refusé le premier prix d'un prestigieux concours en France. Ce héros est capable de deviner l'année et l'origine de n'importe quelle bonne bouteille. D'ailleurs son talent fait nombre d'envieux et ne se limite pas aux mystères des terroirs et des cépages. Outre ses compétences professionnelles, notre sybarite ne s'émeut pas que devant la robe des vins. Charmeur, il séduit une belle



Nouveau à Paris

Manga Café

Le paradis des amateurs de manga qui trouveront ici plus de 8000 titres à lire sur place pour 3€ de l'heure boisson (chaude ou froide) comprise.
11 bis rue des Carmes 75005, Paris.
Tél.: 01 43 26 55 59.
www.mangacafe.fr

nommée Margaux et, par la suite, bien d'autres encore. L'amour charnel enivre le personnage. Des scènes, sans feuille de vignes, l'illustrent sans détour. Mais son insatiable quête demeure : retrouver un bouquet qui hante son souvenir.
Dans cette bande-dessinée pour adultes, fourmillant de détails, la France, le monde viticole et la gastronomie ne se réduisent pas à un anecdotique décor. Imaginées il y a dix ans, les aventures du Sommelier connaissent un immense succès au Japon avec pour chaque tome plus d'un million d'exemplaires vendus. Une sélection de crûs choisis par l'œnologue japonais Ken-ichi Hori, connu au-delà de l'archipel pour son sérieux, termine chaque récit. Il est vrai qu'une bouteille de vin a toujours une histoire à raconter. ■

Sommelier de Ken-ichi Hori, Araki Joh et Shinobu Kaitani. Glénat (318 pages, 7,5 €). Le volume 3 est sorti le 22 août.



TAILLEUR STRICT, LOOK DE BUSINESS WOMAN AUSSI À L'AISE À PARIS QU'À TOKYO, HANANO KEIKO A DÉJÀ À SON ACTIF LA CRÉATION DE L'ENSEIGNE SUSHI MAP QU'ELLE LANCE EN 1997. 6 ANS PLUS TARD, ELLE FONDE AYAME, UN TRAITEUR JAPONAIS HAUT DE GAMME QU'ELLE DIRIGE AUJOURD'HUI

Hanano Keiko
aventurière du goût

"L'important, c'est l'amour qu'on met dans la cuisine".

Par Guillaume **Loiret**

Tous ceux qui connaissent Keiko savent qu'elle est avant tout une cuisinière créative et passionnée, élevée au goût japonais et formée par les meilleurs aux saveurs françaises. Elle parle d'ailleurs avec tendresse des plats raffinés de son enfance passée à Tokyo et Chiba. Plus tard, elle s'inscrit à l'école de cuisine Cordon Bleu, à Paris, et se souvient avec effroi des premiers cours de découpe du poulet où elle a «failli mourir ! ». Aucune importance d'ailleurs car ce qu'elle aime par-dessus tout, ce sont les plats à base de poisson qu'il s'agisse de sashimi ou de sole meunière. « Je vais souvent dans des restaurants japonais, confie-t-elle, mais j'en sors rarement satisfaite... je ne sens pas d'amour dans la préparation et la présentation des plats... ».
Le sentiment que l'on met dans l'art culinaire, Keiko y tient beaucoup car c'est seulement ainsi que se créé, selon elle, ce lien spécial entre celui qui fait le plat et celui qui le déguste. C'est sur cette base qu'en 2003, elle conçoit Ayame (« iris » en français), le traiteur nippon qu'elle a créé au sein de l'enseigne française Riem Becker.
Fort de 25 ans passés derrière les fourneaux, le cuisinier Tachibana, son associé, apporte ses méthodes de cuisson, son savoir-faire et ses recettes originales.
Keiko, elle, s'entoure de deux amies incollables sur le sushi et les vins, et décroche des clients prestigieux (constructeurs automobiles, ambassades, etc.) tout en gardant un oeil sur les cuisines.
Son secret : le maintien d'une harmonie entre authenticité et créativité. D'où une carte insolite et fascinante : brochettes lotus /kumkat /champignon shiitake, pic de canard aux pousses de bambou, nouilles soba aux oeufs de morue, et d'étonnants desserts franco-japonais comme la madeleine au thé vert ou le sushi sucré à la mangue et au coulis de fraise.
Prochaine étape pour cette aventurière du goût à la fois visionnaire et généreuse : introduire la cuisine nippone dans les habitudes françaises en travaillant avec des restaurants d'entreprises et des cantines collectives. ■

www.riembecker.fr/ayame




Meiji
RESTAURANT JAPONAIS PARIS

Ce soir, je fais des

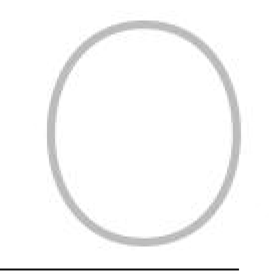
Spécialité traditionnelle de l'archipel nippon, au cours des dernières années, les sushis sont arrivés dans toutes les grandes villes occidentales, jusqu'à devenir LE plat à la mode. Légers, frais, variés, rapides à manger, ils sont aussi faciles à préparer, à condition de suivre ces quelques conseils.

Rouler les makis n'a rien de compliqué une fois qu'on a assimilé le bon geste.



sushis !

Par Leonor **Graser**



On trouve aujourd'hui des sushis de toutes sortes : de saison en saison, de pays en pays, ces petites bouchées préparées à base de riz et de poisson cru se déclinent en une incroyable variété. Mais avant de réveiller la créativité du sushi-man (le terme utilisé au Japon est *sushiyasan* ou mieux : *itamaesan*) qui sommeille en vous, révisez vos classiques en découvrant avec nous les petits secrets des sashimis, nigiris et autres makis. Munissez-vous d'un bon couteau et de beaucoup de patience et surtout, ne brûlez pas les étapes, car le moindre détail a son importance...





La coupe en biais convient aussi bien aux nigiris qu'aux sashimis.

Ce que vous devez **savoir**

- Hygiène, rapidité et qualité des produits sont les maîtres mots du *sushiyasan*. Vos mains et vos ongles doivent être parfaitement propres, bien sûr, de même que toutes les surfaces sur lesquelles vous allez opérer.

Préparez vos sushis le moins de temps possible avant de les servir car ils perdent vite leur goût et leur fraîcheur.

- Si vos premières pièces ne sont pas très réussies, ne vous découragez pas : il faut au moins dix ans de pratique pour devenir un expert !

- Pour que votre dîner reste équilibré, variez les ingrédients. N'hésitez pas à faire preuve d'ingéniosité, à inventer vos propres sushis... Les mariages culinaires originaux sont parfois très convaincants : à Moscou, par exemple, on se régale de California maki aux fraises, à la noix de coco ou même au chocolat ! (voir p. 24)

- La cuisine japonaise se mange d'abord avec les yeux. Soignez donc votre présentation, variez les couleurs, les textures : sculptez les carottes, râpez le daïkon, transformez les épluchures de concombre en jolies fleurs... Bref, soyez créatif. Le wasabi et les fines tranches de gingembre mariné qui accompagnent invariablement les sushis peuvent aussi servir d'éléments de décoration. Le choix de la vaisselle est également très important : au Japon, le comble du chic est de n'avoir aucune pièce identique. Composez minutieusement votre table, votre dîner n'en sera que plus épatant.

Ce dont vous avez **besoin**

Les ingrédients

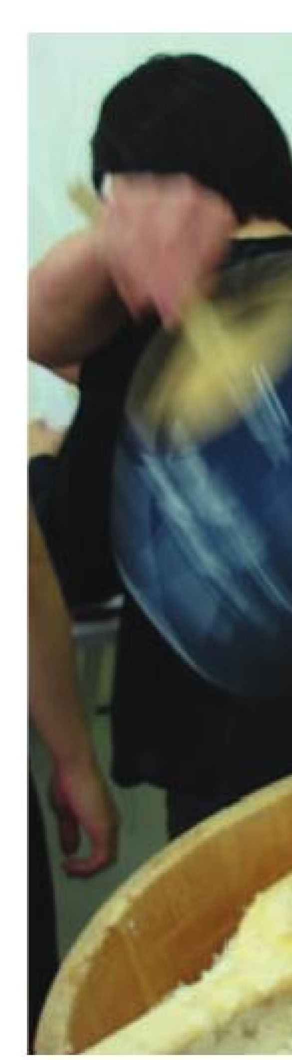
La liste ci-dessous constitue votre base. Une fois que vous maîtriserez parfaitement la réalisation des sushis, vous l'enrichirez des ingrédients de votre choix, et composerez votre propre menu.

Pour 4 personnes

- 600 g de riz japonais
- 12 cl de vinaigre de riz (su)
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 1 c. à café de sel marin
- 1 paquet de feuilles d'algues nori précuites (env. 19x20 cm)
- Prévoir au moins 800g de poisson (pour commencer, des filets de thon et saumon, par exemple)
- 2 concombres
- 2 avocats
- 6 feuilles de shiso
- 1 daïkon (radis blanc japonais)
- quelques pincées de graines de sésame
- sauce soja japonaise
- wasabi (en pâte ou en poudre, à diluer avec de l'eau. Voir notre article p. 20)
- Gingembre mariné dans du vinaigre (se vend tout préparé)
- Les Japonais boivent généralement du saké tiède avant le repas, puis du thé vert ou de la bière japonaise avec les sushis. Mais vous pourrez tout aussi bien apprécier une bonne bouteille de vin... (voir dossier Wasabi n° 8).
- Pour la soupe miso qui accompagne traditionnellement les repas japonais, vous trouverez facilement de la pâte de miso en boutique. Agrémentez-la de quelques cubes de tofu, de rondelles d'oignon blanc et de feuilles d'algue wakame.

Les ustensiles

Vous pouvez utiliser les outils que vous avez sous la main, mais munissez-vous sans faute des ustensiles suivants :



© photos : Fabrice Leseigneur

- 1 paire de baguettes métalliques de cuisine
- 1 bassine en bois (*hangiri*)
- 1 natte de bambou (*makisu*)
- 1 éventail (*uchiwa*)
- 1 spatule en bois (*shamoji*)
- 1 planche à découper en bois
- 1 pince à épiler
- 1 couteau de cuisine
- 1 serviette humide bien propre

La découpe du poisson est la base du bon sushi. N'hésitez pas à investir dans de bons couteaux japonais, très bien aiguisés et parfaitement adaptés. Les trois plus courants sont :

- le *deba-bouchou* (couteau trapu pour découper poissons et légumes)
- le *yanagiba-bouchou* (long couteau très aiguisé pour les lamelles de poisson)
- le *usuba-bouchou* (couteau tranchoir pour couper les légumes)

La **préparation**

Le riz vinaigré

Pour la préparation du *su-meshi* (c'est ainsi qu'on appelle le riz vinaigré qui est préparé pour les sushis), on préfèrera le riz japonais, reconnaissable à ses petits grains ronds, entiers et translucides.
Lavez bien le riz, en changeant l'eau plusieurs fois, pour en filtrer tout l'amidon. Egouttez-le et laissez-le sécher pendant au moins 30 minutes.
La cuisson du riz est très importante : si vous n'avez pas d'autocuiseur, votre mode de cuisson habituel fera l'affaire, mais restez sur vos gardes !
Une fois cuit, laissez le riz tiédir 10 minutes.
Tout le secret du bon sushi est dans l'assaisonnement du riz : il ne doit être ni trop sucré, ni trop salé. Selon les Japonais, le *su-meshi* français est bien trop sucré... A vous de doser selon vos goûts.
Dans une casserole, mélangez le vinaigre, le sucre et le sel, et chauffer jusqu'à ébullition.
Versez le riz dans le récipient en bois, ajoutez-y la préparation. A l'aide d'une spatule en bois, « coupez » délicatement le riz pour le mélanger au vinaigre, en prenant soin de ne pas écraser les grains ; agiter l'éventail, de votre autre main, pour aérer le mélange. Une fois l'assaisonnement correctement réparti, le riz doit être légèrement gluant. Couvrez avec une serviette humide, et laissez refroidir. Attention, si le riz est trop froid, il durcit ! Le riz à sushi ne se conserve pas plus d'une journée.

L'aération du riz : l'un des secrets de sa réussite.



© photo : Tinka Kemptner

Un peu **d'histoire**

Si les Japonais aimaient déguster des sashimis, il n'était pas si courant, jusqu'au XVIIe siècle, de manger en même temps poisson et riz : en effet, le riz, depuis l'apparition de la riziculture, servait surtout à protéger le poisson. Dans une jarre fermée, on alternait des couches de carpe et de riz, et on laissait fermenter jusqu'à un an. Puis on jetait le riz pour manger le poisson. Les techniques de conservation évoluant, réduisant la durée de fermentation à quelques jours, on a commencé à apprécier le goût particulier, presque sucré, du riz. Cette technique traditionnelle de fermentation, courante dans la région de Shiga, est connue sous le nom de nare-zushi. Dans la première moitié du XVIIe siècle, on a eu l'idée, pour garder le goût de la fermentation sans devoir attendre, de mélanger du vinaigre au riz.
Au début du XIXe siècle, à Tokyo, un chef nommé Yohei Hanaya présente sur son étal des sashimis posés sur du riz vinaigré : c'est la naissance du sushi. Aujourd'hui, on trouve des dizaines de sushis différents à travers le Japon. Deux cuisines régionales se démarquent et imposent leur tendance : celle du Kansai (Osaka, Kyoto), délicate, quasi gastronomique, et celle du Kanto (Tokyo, Yokohama), plus rustique mais également plus goûteuse.

Le poisson

Il est plus économique d'acheter directement les filets ou les morceaux de poisson : dans ce cas, précisez bien à votre poissonnier que c'est pour manger cru. Mais si vous souhaitez relever le défi jusqu'au bout, vous pouvez tout à fait acheter un poisson entier et lever vous-même des filets. Bien qu'il se conserve au réfrigérateur, il est préférable d'acheter le poisson le jour même, car sa fraîcheur est la condition sine qua non, dès lors qu'il s'agit de le manger cru!
Vérifiez l'odeur, bien sûr, mais aussi la fermeté et l'élasticité de la chair ; Assurez-vous que les yeux sont brillants et transparents, que les branchies sont claires, et que le sang est bien rouge. Les filets doivent être moelleux et de belle couleur. Avant de découper les filets ou morceaux de poisson, essuyez-les avec un torchon propre.

Les sashimis

La plupart des poissons et fruits de mer se prêtent à cette consommation « nature », qui permet

Où trouver

Les bons produits :

- Kioko, 46 rue des Petits Champs Paris 2e, 01 42 61 33 65.
- Juji-ya, 46 rue Sainte-Anne Paris 2e, 01 42 86 02 22.
- Matsuri Champs Elysées, 103 rue de la Boétie Paris 8e, 0142 25 02 20 (Kits sushis à 40 €).
- Kanaé, 11 rue Linois Paris 15e, 01 40 59 98 03.

Du bon poisson :

- Poissonnerie du Dôme, 4 rue Delambre Paris 14e, 01 43 35 23 95.
- Poissonnerie Pepone, 65 rue des Abbesses Paris 18e, 01 42 64 29 94.
- Poissonnerie du Bac, 67 rue du Bac Paris 7e, 01 45 48 06 64.
- Juji-ya et Kioko, cités plus haut, vendent également des filets de poisson découpés à la japonaise.

d'apprécier la réelle saveur et de sentir la texture du poisson sous la dent.
Bien découpés, les sashimis sont très légers, et fondent sous le palais. Prenez un filet rectangulaire d'environ 5cm de largeur, dont vous aurez préalablement recoupé les bords et enlevé les arêtes à l'aide d'une pince à épiler. Tout en maintenant le pavé, coupez perpendiculairement des lamelles d'environ 1 cm, en ramenant la lame vers vous. Habituellement, on coupe de droite à gauche, dans le sens contraire du muscle. Ne forcez pas, il ne faut pas écraser la chair : le secret pour que la lame glisse dans le filet, c'est de frotter les couteaux avec une serviette humide propre. Gardez bien les chutes de poisson, elles serviront pour la préparation des makis.
Une fois les sashimis découpés, disposez-les joliment sur une assiette (traditionnellement, on les sert par nombre impair) que vous décorerez de daikon râpé, de feuilles, de feuilles de shiso, etc.
Lors de la dégustation, montrez l'exemple : une pointe de wasabi sur les baguettes, trempez le poisson dans la sauce soja.
Que ce soit pour les sashimis ou pour les sushis, il est conseillé, pour bien goûter chaque sorte poisson, d'avaler entre chaque bouchée une gorgée de thé vert pour rincer le palais et un bout de gingembre pour le rafraîchir...

Les Nigiri-zushi

Les nigiris (« presser » en japonais) sont ces boulettes de riz vinaigré recouvertes d'une lamelle de poisson cru, de poulpe, de coquilles Saint-Jacques ou d'omelette japonaise...
Cette fois, vous allez expérimenter la coupe en biais (*sogigiri*) : Prenez un pavé rectangulaire d'environ 6 cm de largeur. Découpez un triangle dans le haut du filet, de manière à obtenir un bord en biais. Parallèlement à ce bord, coupez des lamelles de 0,5 cm à 1cm, toujours de la droite vers la gauche. Prenez une boulette de riz (de la taille d'une balle de ping-pong), que vous poserez dans le creux de votre paume gauche si vous êtes droitier.
Avec le pouce et l'index de l'autre main, ajustez les côtés de la boulette pour lui donner une forme ovale, en prenant soin de ne pas l'écraser (le riz ne doit pas être trop compact). Si vous ne voulez pas que le riz colle ou s'effrite, gardez près de vous un bol d'eau avec un peu de vinaigre de riz pour humidifier vos mains et vos doigts. Mettez un peu de wasabi sur le dessus de la boulette, avant d'y poser délicatement une lamelle de poisson (ou autre ingrédient). Appuyez légèrement pour que la garniture ne glisse pas. Si elle ne tient pas en place, vous pouvez ceinturer la boulette d'une fine bande d'algue nori, dont vous humidifierez très légèrement les bouts pour la faire tenir.
Les nigiris se servent également avec de la sauce soja, mais attention : ne trempez que le poisson dans la sauce, sinon la boulette de riz absorbera trop de sauce et s'effritera lamentablement dans la coupelle.
Une fois dans votre bouche, le poisson doit d'abord toucher votre palais (pour la texture), puis votre langue (pour le goût)... Acrobatique mais savoureux !

Préparation d'un norimaki au thon.







lire

Sushi de Ryuichi Yoshii,
éd. Soline, 1999, 111p, 19€.

Sushi, Préparations et recettes de Kimiko Barber et Hiroki Takemura,
éd. Hachette, 2002, 225p., 25€.

Les cinq étapes de la préparation des nigiris.

















Dans le livre de recettes de Thomas Clouet, vous trouverez de jolis petits roulés bien occidentaux qui ressemblent étrangement à... des makis ! A base de pain de mie, de fromage, de jambon et autres produits bien de chez nous, les originaux mini sandwiches de ce jeune cuisinier vous donneront sans doute plein de nouvelles idées.

Les petits roulés de Thomas de Thomas Clouet, éd. Hachette Pratique, 2006, 18€.



Les Norimaki

Les makis sont LA solution pour les amateurs de cuisine japonaise qui n'arrivent pas à s'habituer à l'idée de manger du poisson cru. Dans ces petits rouleaux de riz et d'algue, on met en effet tout ce que l'on veut : du concombre, de l'avocat, des crevettes, de l'omelette, du soja fermenté (natto), des œufs de lympe, du thon, du saumon et même du caviar... Il existe deux sortes de makis : le *futo-maki*, gros rouleau mieux adapté au mélange de plusieurs ingrédients (par exemple avocat, saumon et crevettes), et l'*hoso-maki*, plus mince (pour le concombre, le thon…). Quels que soient vos ingrédients, limitez-vous à trois éléments, car vous risqueriez de ne pas réussir à fermer votre maki. Découpez votre feuille de nori afin qu'elle mesure 16cm de longueur, et 10cm de largeur. Préparez vos ingrédients (légumes ou poisson) en les coupant en bandes d'1cm d'épaisseur et 16cm de longueur. Posez le côté brillant de la feuille d'algue sur la natte de bambou. Dessus, étalez une couche de riz vinaigré, en laissant de chaque côté une marge non recouverte d'au moins 1cm. Au centre du riz, tracez un trait horizontal de wasabi. Disposez votre garniture sur ce trait. Avec le *makisu*, roulez délicatement le tout, en pressant légèrement pour donner au rouleau une forme régulière. C'est la partie la plus délicate de l'opération : relevez un peu le makisu, pour vérifier que la bordure de la feuille d'algue ferme bien le cylindre. En déroulant délicatement le *makisu*, vous devez obtenir un rouleau compact. Avec un couteau très aiguisé, coupez-le en deux, puis chaque moitié en trois pour des hoso-makis, ou en 4 pour des futo-makis. Vous obtenez six ou huit jolies petites bouchées à savourer immédiatement, pour éviter que l'algue, en séchant, ne se déchire.

Les Temaki-zushi

Simples à préparer, les temakis (« roulés à la main » en japonais) sont des cornets d'algue et de riz vinaigré garnis... Proposez à vos invités de composer eux-mêmes leurs temakis, à partir des ingrédients que vous aurez préparés : des feuilles de nori découpées en quatre, du poisson, des légumes et autres garnitures coupées en bâtonnets d'environ 6x1cm et 0,5cm d'épaisseur, de la ciboulette, du sésame, etc.

Faites d'abord une démonstration : Posez l'algue au creux de votre main, tartinez-la de riz vinaigré, en laissant une marge de chaque côté. Après avoir étalé un peu de wasabi au milieu de la feuille, placez-y vos ingrédients. Roulez délicatement pour donner au sushi l'apparence d'un cône, et appuyez très légèrement sur les bords pour le fermer.

Trempez votre temaki dans la sauce soja, et dégustez, sous les yeux ébahis de vos voisins de table… Et maintenant, à leur tour ! ■

Remerciements à Hiroshi Saito, chef du Meiji, pour les photos.









Confection d'un temaki à l'avocat et au concombre.

Où trouver

De la vaisselle japonaise :

- Maison de la culture du Japon, 101 bis quai Branly Paris 15e, R-de-C., 01 44 37 95 01.
- Kimonoya, 11 rue du Pont Louis-Philippe Paris 4e, 01 48 87 30 24.
- Kaze, 11 rue François Miron Paris 4e, 01 48 04 07 04.
- Le Chat huant, 50 rue Galande Paris 5e, 01 46 33 67 56.

Des cours pour apprendre les bons gestes :

- Espace Hattori, centre culturel franco-japonais. 8-10 passage Turquetil, Paris 11e, www.ccfj-paris.org ou 01 43 48 83 64. 38€/cours.
- Atelier de la bonne table, avec Sakura Franck. Rens. www.suhouparis.com ou 01 42 77 46 24. 90€/cours.
- Association culturelle franco-japonaise de Tenri, cours de cuisine japonaise avec Akiko Yamaguchi. 8-12 rue Bertin Poirée, Paris 1er, www.tenri-paris.com ou 01 44 76 06 06. 42€/cours.

LE WASABI N'EST PAS SEULEMENT LE NOM DE NOTRE MAGAZINE ! C'EST AUSSI L'UN DES ÉLÉMENTS INDISPENSABLES SUR UN PLATEAU DE SUSHIS OU DE SASHIMIS. AU FAIT, DE QUOI S'AGIT-IL EXACTEMENT ?



Wasabi ou raifort ?

Par Elisabeth **Takeuchi**

C'est un des tout premiers réflexes du gourmet que de vérifier des yeux la présence effective de la petite boule verte, modelée par les doigts du cuisinier, et délicatement posée entre des morceaux de poisson cru fraîchement coupés. En prélevant la quantité idoine avec ses baguettes, le client transporte le wasabi dans la coupelle de sauce de soja pour le diluer méticuleusement et en doser la force. Il y trempera chaque bouchée choisie, car le wasabi relève, de son piquant, le goût puissant et raffiné du thon, particulièrement apprécié des Japonais. Le problème, c'est que le wasabi est une plante trop rare pour être consommée dans tous les restaurants japonais du monde, même les plus hauts de gamme. Le *wasabia japonica*, comme son nom latin l'indique, est originaire du seul Japon, et sa production, extrêmement limitée (il faut des endroits à la fois très irrigués et ensoleillés), est réservée à l'usage d'une élite gastronomique. Les plus anciens documents, qui remontent à 685 après JC, prouvent déjà une utilisation médicinale. Sa valeur curative, qui en accroît la valeur, est due à ses puissantes vertus antibactériennes, à son potassium, son calcium et surtout sa teneur en vitamine C. La légende dit que le shogun Tokugawa Ieyasu en était tellement friand qu'il en refusa l'export hors du territoire de Shizuoka, qui est toujours une région productrice. Aujourd'hui, les petits propriétaires de champs de wasabi ne déterrent jamais les racines pour assurer une production de feuilles sur plusieurs années consécutives, car celles-ci se vendent très bien comme légumes. Quant à la racine, elle n'est pas piquante naturellement : il faut la râper entière, sur une peau de requin, (c'est l'outil traditionnel), et en consommer rapidement la purée en condiment, car son mordant est volatile. Alors, de quoi est faite la petite poudre verte servie dans la plupart des restaurants de sushis ? Face à la pénurie, les Japonais, dès début de l'ère Meiji, vers 1870, ont trouvé l'équivalent naturel de leur chère racine : une plante de la même famille des brassicacées, le raifort, qu'ils ont baptisée commercialement *seiyô wasabi* ou wasabi occidental. Certes, son aspect diffère de l'original, le raifort a une racine blanche plus longue, moins trapue, mais il a bien le même piquant, en plus puissant. C'est grâce à l'*armoracia rusticana* que l'on peut préparer la poudre de wasabi que l'on reconstituera plus tard à l'aide d'un peu d'eau. Naturalisé japonais, le *seiyô wasabi* devient rapidement un fleuron de l'agriculture de Hokkaido. Et comme la couleur verte est restée très importante symboliquement pour les consommateurs nippons, les industriels ont eu recours à des colorants pour donner au raifort un aspect très proche du véritable wasabi. Il n'y a donc qu'au Japon, dans quelques restaurants de luxe, que l'on peut encore savourer le goût inimitablement raffiné du véritable wasabi. ■



En haut, le vrai wasabi sous sa forme originale. En bas, râpé, prêt à l'emploi.

Dessinez vos makis !



PAPILLONS, LIBELLULES, CERISIERS EN FLEUR... BOUCHÉES DE RIZ À MOTIFS FLORAUX OU ANIMALIERS, LES MATSURI MAKIS SE MANGENT D'ABORD AVEC LES YEUX. DÉCOUVERTE D'UN ART ULTRA RAFFINÉ QUI VIENT DE DÉBARQUER EN FRANCE.

Par Tinka **Kemptner**

de l'art à manger ! Ainsi pourrait-on qualifier les matsuri makis, ces bouchées de riz roulées dans des feuilles de nori et servis les jours de fête par des maîtresses de maison aux doigts de fée, ont le goût et l'esthétisme du Japon tel qu'on l'aime : raffinées à l'extrême, elles fondent dans la bouche et ravissent l'œil. Au début de l'été, la galerie parisienne Fraîch'attitude a eu la bonne idée d'organiser un stage de matsuri makis sous les auspices d'une ribambelle de dames de Kimitsu, dans la préfecture de Chiba, l'un des seuls endroits de l'archipel où l'on a encore le secret de ce régal photogénique.

idéogrammes ou "Hello Kitty"

Food designers, artistes, chefs de cuisine et, bien sûr, Wasabi ont alors découvert un art rare qui demande doigté et patience.

Pour réussir son matsuri maki, le riz, délicatement vinaigré, doit être bien luisant. Et pour cela, il faut le refroidir tout doucement à l'aide d'un éventail, jusqu'à ce qu'il ait atteint la température du corps humain. Il faut aussi des lamelles de courges séchées qu'on a fait cuire dans un mélange d'eau, de saké, de sucre et de sel puis tremper dans des colorants naturels (sauce de soja, shiso…), sans oublier les feuilles de nori extra fines.

Côté technique, cela ne s'improvise pas non plus. Tout est dans le « tassage » du rouleau de riz à l'intérieur de la natte en bambou. Même les plus expérimentés s'en remettent souvent à un mode d'emploi en images : on y suit, étape par étape, et souvent au millimètre près, la disposition des lamelles de courge multicolores sur un lit de riz blanc, pour que, une fois roulé et coupé en tranches, apparaissent les délicats motifs.

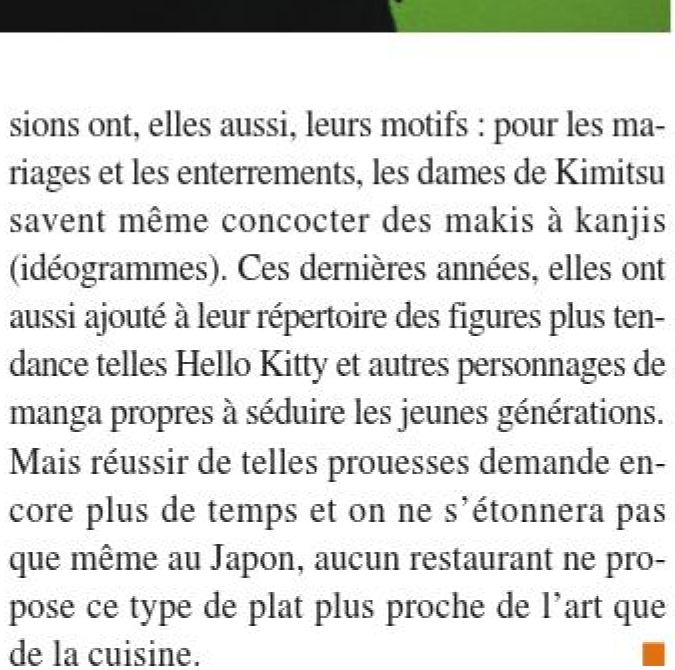
Et pas n'importe quels motifs. Au printemps, les matsuri makis se parent d'iris et de cerisiers en fleurs, en été apparaissent des libellules et des escargots, en automne, place aux grappes de raisin et aux feuilles d'érable… Les grandes occa-

Matsuri maki réalisé avec de l'omelette japonaise.





Colorants pour le riz, pickles... Tout est bon pour créer des makis originaux.



sions ont, elles aussi, leurs motifs : pour les mariages et les enterrements, les dames de Kimitsu savent même concocter des makis à kanjis (idéogrammes). Ces dernières années, elles ont aussi ajouté à leur répertoire des figures plus tendance telles Hello Kitty et autres personnages de manga propres à séduire les jeunes générations. Mais réussir de telles prouesses demande encore plus de temps et on ne s'étonnera pas que même au Japon, aucun restaurant ne propose ce type de plat plus proche de l'art que de la cuisine.


Распекай
БЛИНЫ

C'EST UN VRAI MYSTÈRE : ALORS QUE LA COMMUNAUTÉ JAPONAISE NE DÉPASSE PAS 1300 PERSONNES, ON ASSISTE, DEPUIS 3 OU 4 ANS, À MOSCOU, À UN VÉRITABLE BOOM DE LA GASTRONOMIE NIPPONNE. NOUS AVONS RECENSÉ PLUS DE 300 RESTAURANTS JAPONAIS SANS COMPTER CEUX, NOMBREUX, QUI SERVENT DES SUSHIS À CÔTÉ DU BORCHTCH OU DES CHACHLIKS. NOUS AVONS DÉNICHÉ QUELQUES JAPONAIS AUTHENTIQUES QUI ONT SU S'ADAPTER AU GOÛT RUSSE ET PROPOSENT SUSHIS AU CAVIAR OU MAKI À LA FRAISE !

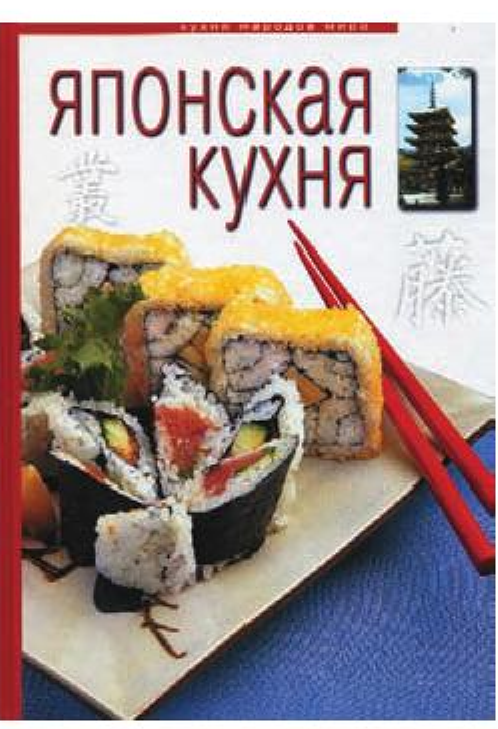
Week-end nippon à Moscou !

Par Catherine **Belkhodja**

Direction la Place Rouge : l'occasion de faire connaissance avec le métro de Moscou, certainement le plus luxueux du monde : quais recouverts de marbre, statues de bronze, lustres de toute splendeur… Le régime stalinien ne plaisantait pas lorsqu'il s'agissait du confort du travailleur : on se croirait à l'opéra ! Pour le touriste, la seule difficulté est de se familiariser avec les caractères cyrilliques heureusement plus faciles à retenir que les kanjis. Il faut aussi s'adapter à une autre particularité du métro moscovite : les stations portent des noms différents en fonction de la ligne sur laquelle elles se trouvent ! Ainsi, par exemple, « Plotchad Revolyutsii », sur la ligne 3, devient « Okhotny Ryad » sur la 1.
A l'extrémité de la Place Rouge se dresse la célèbre cathédrale de Basile le Bienheureux, avec ses multiples dômes en oignons multicolores, vérita-

© Photos Patrick Duval





Oursin et caviar chez Sapporo et livre de recettes nippo-russes.

ble symbole de la ville. La légende raconte qu'après la construction de la cathédrale élevée pour commémorer la chute du khanat de Kasan, Ivan le Terrible fit crever les yeux des architectes Barma et Postnik, pour qu'ils ne puissent pas reconstruire le même chef-d'œuvre ailleurs…

C'est également là que se trouve le Goum, grand magasin construit par Pomerantsev en 1894 dans le style néo-russe et réaménagé en 1953. C'est un gigantesque bâtiment de 252m de long sur 88 m de large, structuré en trois passages reliés par des ponts et passerelles et recouvert d'une immense verrière. C'est là qu'autrefois le gratin du régime soviétique venait s'approvisionner en produits inaccessibles au commun des mortels. Aujourd'hui, toutes les grandes marques internationales y ont une vitrine et certaines boutiques y dépassent, en luxe, leurs homologues de Londres, New York ou Tokyo ! Les prix y sont d'ailleurs les mêmes, voire plus chers, et l'on se contentera de se percher sur l'un des petits ponts pour observer les passants en dégustant un thé ou une bonne vodka selon l'heure.

Dans presque toutes les rues attenantes à la Place Rouge, et notamment vers Teatralnaya, les sushi bars ont poussé comme des champignons mais leur qualité est souvent médiocre. Plusieurs chaînes de ce genre existent à Moscou exploitant le filon sushi avec plus ou moins de bonheur. Nous ne pouvons pas dire que nous avons adoré les « makis au chocolat » proposés par Planeta Sushi mais l'atout majeur de ces chaînes est d'abord le prix, équivalent à celui d'un hamburger.

Pour notre premier déjeuner, nous avons opté pour un restaurant de l'excellente chaîne Sushi Vesla dont la décoration évoque l'intérieur d'un immense poisson. Au centre, une escouade de cuisiniers asiatiques débite à toute allure des sushis tout à fait acceptables au regard du prix : 380 roubles (moins de 10 €) pour un menu complet comportant en outre des tempuras, une soupe, des nouilles assaisonnées et même un tiramisu. Personne ne parlant l'anglais, il faut, comme au Japon, montrer ce qu'on veut sur la carte.

Sushis and so much more !

Vivement recommandés par l'ambassade du Japon, quatre restaurants seulement seraient authentiquement japonais : Ichiban Boshi, situé tout près du zoo et non loin, également, de la maison d'Anton Tchekhov ; Seiji, près du Park Kulturi, Kamakura, au nord de Tverskaya et Sapporo, un peu plus à l'est, sans doute le plus traditionnel avec ses petits salons de bois et ses shojis aux fenêtres. Ichiban Boshi (dont la devise est : « Sushis and so much more ») est une sorte d'*izakaya* très bruyante où les commandes sont transmises à haute voix par les serveuses aux cuisiniers qui officient derrière un immense comptoir. L'ambiance est un mixte entre la criée d'un port et une école maternelle car on vient ici en famille après la visite du zoo et les bambins galopent joyeuse-

lire

Moscou Saint-Petersbourg, de Catherine Zerdoun. Hachette, Evasion. Un excellent guide dont la toute nouvelle édition vient de paraître.



ment entre les tables. Mais l'endroit vaut malgré tout la visite car la soupe au crabe y est divine et les yakitoris (à l'agneau, au bœuf ou au poulet), rebaptisés ici « kebabs », sont extrêmement savoureux. Seule concession à la culture locale : des makis au jambon fumé et à la mayonnaise, mais vous n'êtes pas obligé d'en prendre…

Des icônes aux makis californiens

Le circuit touristique plus ou moins obligé passe par la galerie Tretyakov qui, compte tenu de la richesse de ses collections, pourrait facilement être rebaptisée musée national.

Au Café Cad, l'anguille est servie avec du sésame.



Tous les chefs-d'œuvre de l'art russe, des origines au début du 20e siècle y sont réunis avec plusieurs salles réservées aux icônes. Incontournable, même lorsque l'on est venu, avant tout, pour la gastronomie japonaise ! Nous avons d'ailleurs découvert, à deux pas de la Galerie, dissimulé au fond d'un jardin, l'un des meilleurs et des plus élégants restaurants japonais de Moscou, le café Cad. En été, on déjeune dehors sur des tables basses aux formes doucement arrondies dans un décor minimaliste : quelques cailloux, une fontaine et un jardin japonais miniature. World music, agréable et discrète. A l'intérieur, vous pourrez choisir entre plusieurs styles d'espaces : le petit salon orange, gai et tonique, pour un déjeuner rapide entre deux expositions ou la grande salle avec ses tables dorées pour un dîner romantique… La carte, concoctée par un chef coréen très nipponisé, propose un festival de saveurs avec une dominante de makis californiens à base de saumon, d'avocat, d'anguille caramélisée… le tout d'une fraîcheur exquise. Une adresse à ne donner qu'aux vrais connaisseurs !



Les makis à la fraise : une spécialité de Seiji.

Ne manquez pas non plus la visite de la maison de Tolstoï, voisine, quant à elle, de la Nouvelle Galerie Tretyakov (métro Park Kultury) où sont exposés les artistes les plus représentatifs de l'art russe contemporain.

Située au bord d'un parc privé dans lequel l'écrivain aimait se promener chaque jour, cette maison de bois, l'une des dernières encore debout à Moscou, est un véritable havre de paix à l'abri de l'agitation et des voitures. Tolstoï y a vécu de 1895 à 1901.

Vous y découvrirez sa passion secrète : la cor-

A savoir **avant de partir**

Un week-end à Moscou ne s'improvise pas à la dernière minute comme s'il s'agissait de n'importe quelle capitale européenne. La Russie est encore très bureaucratique et les visas, surtout en période touristique, doivent être demandés un mois à l'avance. En deçà de ce délai, on vous appliquera le tarif « urgent » : 111 euros ! Pour obtenir ce visa, il faut obligatoirement justifier d'un hébergement ou avoir une lettre « d'invitation ». Si vous ne connaissez personne sur place, le mieux est de vous adresser à une agence spécialisée comme Inexco Voyages (www.inexco.fr) qui vous procurera cette fameuse lettre et ira pour vous à l'ambassade.
N'hésitez pas à réserver un transfert aéroport-hôtel car il n'y a ni train ni métro qui rejoigne le centre-ville.
Côté argent, en revanche, pas besoin de changer des roubles avant de partir, il y a partout des distributeurs de billets.

donnerie, ainsi que sa première bicyclette, étrennée à l'âge de 70 ans !
A deux pas, le café Peshka est un restaurant « branché » dont la déco décalée mélange la brique brute et la vidéo. Vous pourrez commander de délicieux sushis à cheval sur une balançoire ou vautré dans de confortables canapés de cuir en regardant des clips des années 70.



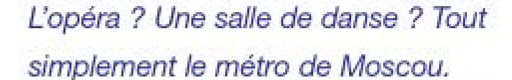
Sushis d'anguille grillée, un must chez Sapporo.

Makis au caviar ou à la fraise

A moins que vous ne préfériez vous offrir un vrai repas japonais dans un décor raffiné fait de bois, d'ardoise et de granit : chez Seiji, tout est d'un goût exquis. Les serveuses, en kimono très tendance, sont à la fois discrètes et attentionnées. A l'extérieur, de grands boxes de bois et des banquettes garnies de coussins comme en Ouzbekistan permettent presque de s'allonger.
Les plats, très raffinés eux aussi, sont aussi agréables à contempler qu'à déguster : outre les « Moscow makis » au caviar et à l'avocat, nous avons été impressionnés par un « avocado maki » à l'avocat et au crabe, surmonté de fines tranches de fraise. Audacieux mais subtil et parfumé.
Depuis six ans, les Russes semblent se passionner pour le Japon. Les mangas ont de plus en plus de succès et l'écrivain Haruki Murakami qui sortait autrefois discrètement ses livres, est maintenant l'un des auteurs les plus lus après Stephen King, s'enthousiasme Irina, rencontrée au musée des arts orientaux.
« Comme il n'était pas simple d'obtenir les visas et de voyager, l'Asie faisait partie de nos rêves et le plus inaccessible était et reste toujours le Japon. Alors on se ruait sur le cinéma japonais. »

Plus de sushiya que de Mc Do

Les Russes, explique Irina, ont pris l'habitude d'aller au moins une fois par mois dans un restaurant japonais alors qu'il y a à peine cinq ans, cela paraissait inenvisageable de manger du poisson cru. « Il y a l'aspect bon pour la santé, bien sûr, mais l'un des premiers signes de richesse pour les "Nouveaux Russes" fut de payer très cher quelque chose qui paraissait immangeable à la masse ! Depuis, les restaurants japonais se sont démocratisés et il y en a plus que des Mac Do ! »
Mais ils ne sont pas tous du même niveau, loin s'en faut, et la qualité se paie : il n'est pas rare que l'addition atteigne 2000 ou 3000 roubles (60 à 85 euros). C'est le cas de l'excellent restaurant « Sapporo » où me conduit Irina, et où l'on vous propose de délicieux makis au caviar servis seuls ou, pour le plaisir des yeux, avec d'autres makis d'œufs de poisson jaunes, verts ou rouge…



L'opéra ? Une salle de danse ? Tout simplement le métro de Moscou.



Turandot : la gastronomie japonaise dans un décor digne de Versailles.



Bonnes adresses

Sushis Vesla
25 Tchlitsa likolvskaia (à deux pas de la place Loubianskaïa en descendant vers la Place Rouge).
Tél. : 937-0521

Café Cad
3, Tolmaouevskii per, (Tout de suite à droite en sortant de la Galerie Tretiakov).
Tél. : 239-9115

Seiji
5/2, Kosomolski Prospekt,
Tél. : 246-7624

Ichiban Boshi
22, Krasnaya Presnya,
Tél. : 255-0909

Kamakura
31 Dolgorukovskaya.
Tél. : 978-0407

Sapporo
14, Prospekt Mira,
Tél. : 207-8253

Peshka Café
26, Ostojeika,
Tél. : 203-2838

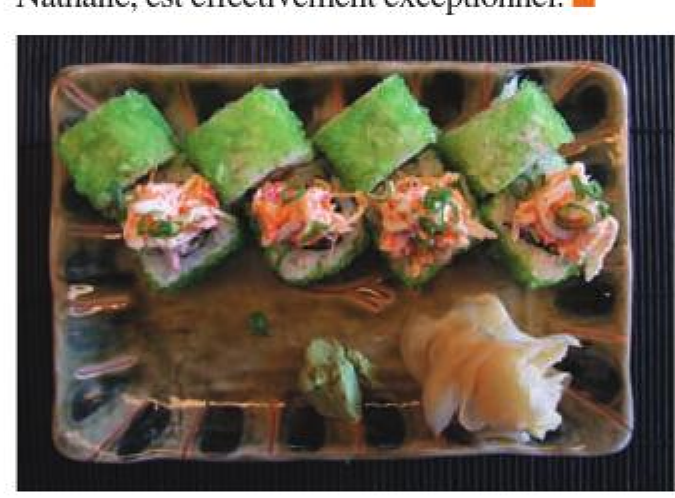
Turandot
26/5 Tverskoy boulevard.
Tél. : 739-0011

Café Pouchkine
26a Tverskoy boulevard,
Tél. : 629-5590

Les oeufs de poisson, mis en scène avec humour chez Seiji.



Le décor, d'une sobriété toute nippone, se prête parfaitement à ces expériences de dégustation méditative : une grande allée de bois avec, de chaque côté, des espaces individuels feutrés qui incitent au calme. Gardez pour le dernier soir, l'incroyable restaurant Turandot ! Le décor, inspiré du château de Versailles, joue la carte « grand siècle » : colonnes torsadées, dorures, lustres et miroirs, petit manège au centre avec un quatuor de musiciens raffinés en costumes d'époque… Ici, on ne craint pas d'en faire trop. Marie-Antoinette en personne viendra prendre votre commande tandis que la harpiste égrènera de ses doigts délicats une délicieuse fugue de Bach ou un menuet de Mozart, accompagnée par une épinette ou un violoniste en grand apparat. Le plus surprenant, c'est qu'avec un tel décor, la carte soit presque entièrement japonaise avec quelques créations vraiment originales comme le « tofu aux arômes de sésame, figues marinées au caviar », le « maki au magret de canard, mangues et pêches » ou encore les sushis de thon au foie gras. Les desserts sont concoctés par le pâtissier du café Pouchkine qui jouxte l'établissement. Leur chocolat, Bécaud avait raison d'y emmener Nathalie, est effectivement exceptionnel. ■



Les wasabi tobiko, rouleaux californiens à déguster chez Seiji.

Beaune

Le Japon sous de bons auspices

LES JAPONAIS CONNAISSAIENT LE BOURGOGNE. C'EST AU TOUR DES BOURGUIGNONS DE SE METTRE AU POISSON CRU...



Les relations entre la Bourgogne et le Japon ne datent pas d'hier. Mais jusqu'à présent, la rencontre se faisait plutôt autour des grands crûs que d'un plateau de sushis.

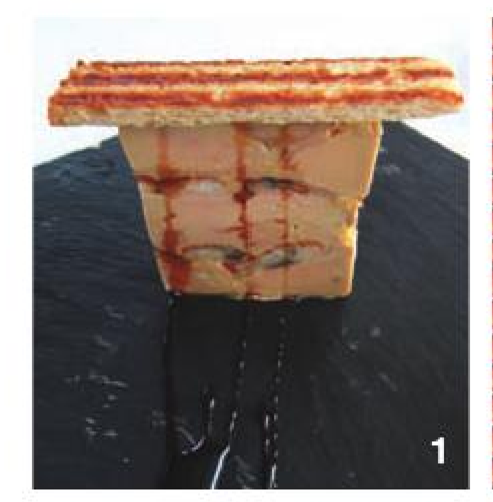
Or, depuis deux ans, c'est la gastronomie nipponne qui s'est installée au cœur du vignoble bourguignon avec l'ouverture presque simultanée de deux établissements de très haut niveau dirigés, l'un et l'autre par un chef japonais hors pair.

Tout a commencé en 1997 lorsqu'un jeune chef de partie de chez Lameloise, le trois étoiles de Chagny, Laurent Peugeot, décide de partir pour le Japon. Il travaille comme chef au Cordon Bleu, à Tokyo mais profite de tout son temps libre pour se former à la cuisine japonaise. Quatre ans plus tard, il n'a qu'une idée en tête : ouvrir chez lui, au milieu des vignes, un restaurant unique qui allierait la qualité des produits du terroir à la rigueur et à l'esthétique japonaise, « une cuisine qui régalerait les yeux autant que les papilles ». Un pari loin d'être gagné à l'avance au pays du jambon persillé et du bœuf bourguignon ! Mais Laurent s'accroche à son idée et ouvre, en 2001, le Charlemagne à Pernand-Vergelesses, face aux buttes des célèbres Corton-Charlemagne, où il propose une carte plutôt décoiffante pour la région : homard au curcuma d'Okinawa et champignons enoki, bar de ligne parfumé au yuzu (agrume japonais) ou encore un foie gras à l'anguille caramélisée façon unagi accompagné de confiture de céleri et de fleur de sel au matcha ! Le décor du restaurant, la présentation ultra raffinée des plats doivent beaucoup au séjour de Laurent au Pays du Soleil Levant mais les produits, tels le fameux "pigeon de M. Michon", et bien entendu les vins, sont presque tous issus de la production locale. Passionné par les accords mets-vins, Laurent propose en effet plus de 500 appellations, presque toutes issues du vignoble bourguignon.

Résultat : un macaron au Michelin, une salle qui ne désemplit pas et qui l'oblige à recruter de nouveaux collaborateurs dont une bonne partie vient du Japon. Actuellement, le restaurant tourne avec une moyenne de 8 à 9 personnes en cuisine dont 4 japonais.

Connaissez-vous le brie au shiso ?

Cette réussite spectaculaire a permis à Laurent Peugeot de réaliser un autre rêve : ouvrir, en Bourgogne, un restaurant authentiquement japonais. Début 2005, à l'emplacement d'une ancienne droguerie, il ouvre le Sushikai, un véritable coin de Japon aux portes de Beaune. Au bout d'un long corridor de pierre et de bois inspiré des machiya de Kyoto, on pé-





1, 2 et 4 : créations de Laurent Peugeot du Charlemagne. 3 : sashimi de Bissoh.



Les hospices. Cette année, la vente aux enchères des grands crûs aura lieu le dimanche 19 novembre.

Bonnes adresses

Le Charlemagne
21420 Pernand-Vergelesses
Tél : 03 80 21 51 45
F. mar. et mer.
www.lecharlemagne.fr



Sushikai
50 fg Saint-Nicolas
21200 Beaune
Tél : 03 80 24 02 87

Bissoh
1a rue du fg Saint Jacques
21200 Beaune
Tél : 03 80 24 99 50
www.bissoh.com

A signaler également, à Beaune, le Jardin des Remparts
10 rue de l'Hôtel Dieu
Tél : 03 80 24 79 41.
Laurent Peugeot (en photo ci-dessous) y a fait ses classes auprès de Roland Chanliaud, l'un des chefs les plus originaux de la région, auteur d'une cuisine précise et souvent surprenante.



nètre dans une salle moderne ouvrant sur un jardin à la fois végétal et minéral d'où parvient un agréable bruit de cascade.
C'est sans hésiter, que Laurent a confié les clés du Sushikai à Masami Akaogi (en photo ci-contre), son ancien second au Charlemagne. A eux deux, ils élaborent une carte à base classique, (sushis et sashimis sont d'une fraîcheur irréprochable), auxquels s'ajoutent quelques créations étonnantes comme les tempuras d'escargots servis accompagnées de *chasoba* (nouilles de sarrasin et thé vert) ou encore l'exceptionnel pigeon du Louhannais « grillé en croûte de sésame, cuisse marinée en *karaage* ». Mention particulière pour les desserts avec un surprenant « gâteau mascarpone, sauce fraise, glace azuki » ou encore une subtile « mousse matcha et sésame blanc » servie avec de l'ananas frais. Il ne faut pas manquer, auparavant, de goûter l'une des spécialités du chef : le brie en tranches, farci de sésame grillé et de feuilles de shiso : une merveille !
Là encore, le succès est au rendez-vous et la reconnaissance, dès la première année d'exploitation, prend la forme de deux fourchettes au Michelin, un comble pour récompenser une cuisine qui se déguste avec des baguettes !

Un “canon” avec vos sashimis

Les habitants de Beaune qui apprécient la cuisine japonaise ont décidemment beaucoup de chance car à ces deux adresses s'en ajoute une troisième tout aussi excellente : le Bissoh, ouvert en 2004 par Sachiko et Mikihiko Sawahata à quelques mètres des fameux hospices.
Véritable pionnier dans la région (Bissoh a ouvert six mois avant Sushikai), ce couple d'amoureux du Bourgogne, s'est mis en tête de démontrer que la cuisine japonaise se marie parfaitement avec le vin, à condition, bien sûr, de savoir les choisir (voir à ce sujet Wasabi n°8, « le cru et les crûs »).
Tandis que Mikihiko est aux fourneaux (en plus de la cuisine japonaise, il a étudié la cuisine thaïlandaise à Bangkok et la cuisine italienne à Naples), Sachiko qui a fait des études d'œnologie, sélectionne avec soin les quelque 250 vins de la carte, privilégiant les vins naturels comme le « Canon », élaboré en Ardèche par l'un de ses compatriotes, M. Ooka.
Le nom de ce vin, explique Sachiko, vient de l'expression « boire un canon » qui plaît beaucoup aux Japonais…
Installé dans une maison ancienne avec un très joli jardin d'inspiration japonaise, Bissoh, dont la clientèle est composée en majorité de vignerons (comme quoi, il faut se méfier des clichés) propose aussi bien des sushis que des brochettes ou du teppanyaki. Une seule règle : tous les produits sont biologiques et la plupart des légumes proviennent du potager familial. Nous avons particulièrement apprécié le bento déjeuner comprenant sushis, sashimis, brochette, karaage de poulet et poisson teriyaki et facturé seulement 18 € ! Tout est délicieux et authentique chez les Sawahata, à commencer par l'accueil, simple et chaleureux.
Et s'il vous reste un peu de temps, Beaune est aussi célèbre pour ses hospices qui sont, au passage, un pur chef-d'œuvre de l'architecture gothique…



Le pigeon de Monsieur Michon interprété par L. Peugeot.



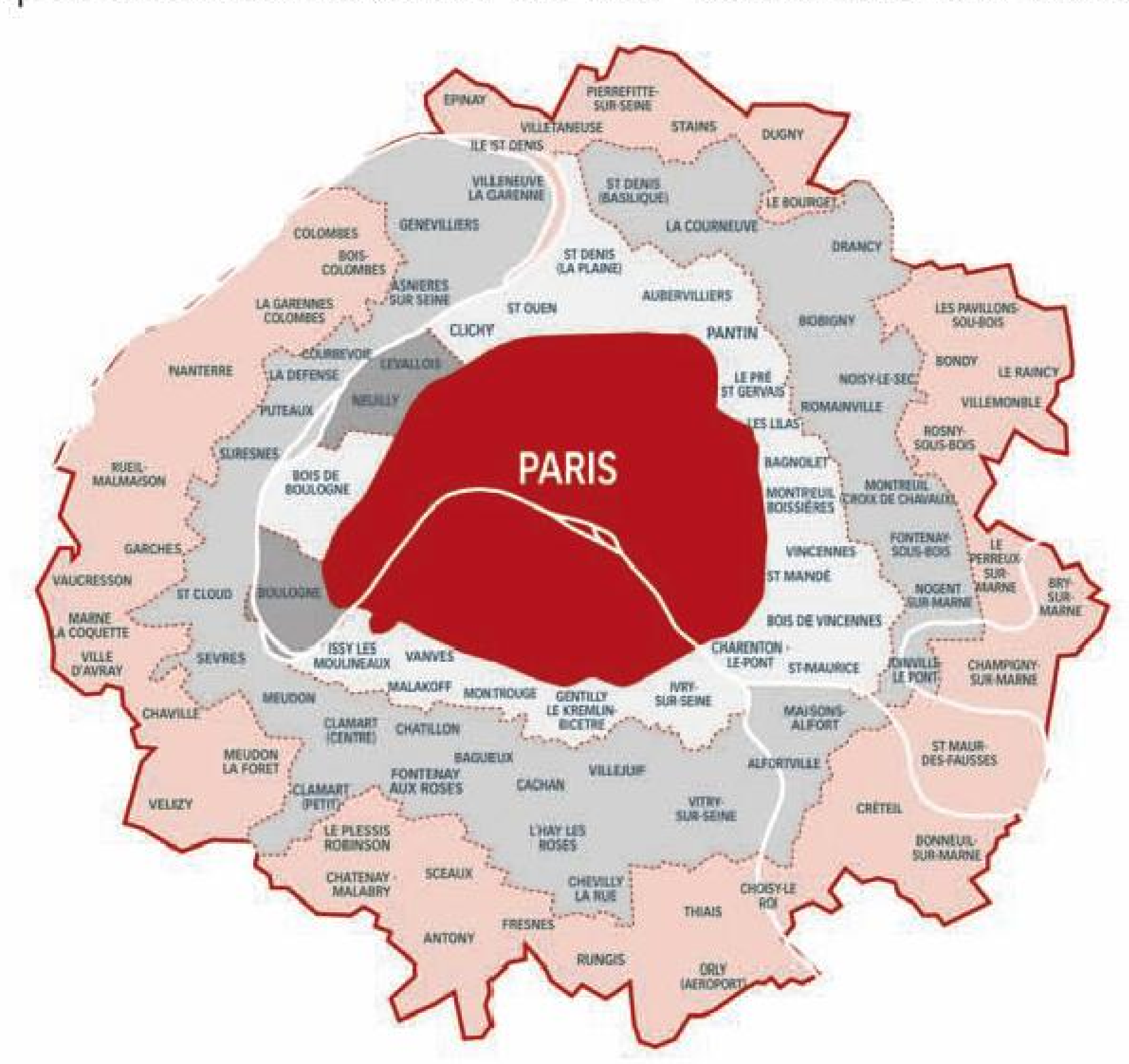
Sachiko et Mikihiko Sawahata vous accueillent au Bissoh.



matsuri

livraison à domicile

Envie de sushi, maki, sashimi ou d'un plat cuisiné japonais à la maison ou sur votre lieu de travail...



01 40 26 11 13 **01 40 26 12 13**

Livraisons 7 jours sur 7
à l'heure de votre choix, sans minimum de commande. Découvrez notre carte complète sur **www.matsuri.fr**





Koyasan

les nourritures célestes

NICHÉ DANS UN ÉCRIN DE CYPRÈS, DE PINS, DE CRYPTOMERIAS ET DE CÈDRES SÉCULAIRES, AU CŒUR DE LA PÉNINSULE DE KII, LE MONT KOYASAN EST L'UN DES HAUTS LIEUX DU BOUDDHISME JAPONAIS. ON PEUT Y SÉJOURNER DANS UN TEMPLE ET DÉCOUVRIR UN MODE DE VIE QUI N'A PAS CHANGÉ DEPUIS PLUS DE 1000 ANS.

Par Jean-Luc **Toula-Breysse**

Tout commence en 816 quand le moine Kûkai (774-835), après avoir obtenu l'autorisation gouvernementale d'édifier un ermitage, établit en cet endroit une communauté religieuse qui ne fera que croître de siècle en siècle. Connu sous le titre posthume de Kôbo-Daishi, cet érudit, peintre, poète et calligraphe, est une figure emblématique au Japon. C'est lui qui fonde l'école Shingon proche par ses rituels des enseignements transmis au Tibet et en Mongolie.
« Merveilleux jardins de symboles », le Shingon met en avant la récitation des mantras et la visualisation de mandalas.

Une cuisine 100% naturelle

Actuellement, sur les 117 monastères recensés, 53 disposent de chambres d'hôtes. Ces temples-auberges (*shukubô*) offrent gîtes et couverts aux pèlerins et aux touristes pour une somme allant de 9000 à 35 000 yens par personne et par nuitée. L'accueil y est traditionnel. Tatamis, futon, cloisons coulissantes et repas servi sur un plateau de laque apaisent les citadins de passage. Au menu, de délicates préparations du *shojin ryori*, une cuisine végétarienne, introduite au Japon au XIIe siècle qui accorde aux produits naturels une place majeure. Préparés avec soin, plantes sauvages, racines, tiges, fanes, champignons, légumes de saison, algues, soupe de miso, riz et tofu constituent le dîner. Populaire aujourd'hui dans l'ensemble de l'archipel, le goûteux *koyadofu* (tofu déshydraté) est né sur ce plateau situé à 900 m d'altitude. Une nuit d'hiver, des moines cuisiniers auraient oublié dehors du tofu et l'auraient retrouvé congelé. En ajoutant de l'eau, ils auraient expérimenté une sorte de lyophilisation avant l'heure. Les différentes préparations culinaires jouent de nos ■■■

Des centaines de statues jalonnent la cité des morts.

Une spécialité : le tofu de sésame

Le Mont Koya est célèbre dans tout le Japon pour son fameux gomadofu ou tofu de sésame, particulièrement goûteux et fondant. Contrairement aux idées reçues, le gomadofu ne contient pas de soja. Ce flan de couleur crème est obtenu uniquement à partir de la partie centrale des graines de sésame, le noyau, entièrement débarrassées de leur enveloppe auxquelles on ajoute juste un gélifiant naturel. Il en résulte une pâte onctueuse, collant agréablement au palais et dont le goût est sans doute l'un des plus fins de la gastronomie nipponne.
Il est toujours consommé en entrée, arrosé d'un filet de sauce de soja et accompagné d'une pointe de vrai wasabi. A ne manquer à aucun prix lors de votre passage à Koyasan.



Le gomadofu est réalisé uniquement à partir de graines de sésame.

La nécropole Okuno-in, envahie par les mousses et les arbres.



sens. Une cuisine saine, selon l'adage bouddhique, favorise l'accès à l'Eveil. Mais à Koyasan, la pitance monacale s'apparente à un festin. Avant le petit-déjeuner, les plus courageux peuvent assister aux cérémonies matinales. A l'aube, dans les temples, les officiants psalmodient des sutras. Les monastères de la plénitude demeurent propices au recueillement. Malgré une série d'incendies, plusieurs édifices témoignent encore de la ferveur religieuse.

Interdit aux femmes jusqu'en 1872

L'enceinte cérémonielle du Garan et le temple principal, le Kongobu-ji, méritent la visite avant de découvrir la stupéfiante nécropole Okuno-in, protégée par une végétation impérieuse. Des lanternes de pierre circonscrivent les chemins de cette cité des morts aux trois cent milles pierres tombales, des plus monumentales aux plus modestes. Les dépouilles de célèbres aristocrates ou de guerriers reposent aux côtés d'anonymes. La promenade se termine près du temple des dix mille lampes où des pèlerins, facilement reconnaissables à leur tenue blanche, leur chapeau conique et leur chapelet, prient sur la tombe du maître Kûkai. Autrefois exclusivement voué aux retraites et à l'étude des textes sacrés, interdit aux femmes jusqu'en 1872, Koyasan accueille chaque année plus d'un million de visiteurs dont un nombre sans cesse croissant d'étrangers. Rares sont ceux, cependant, qui s'élancent depuis le bas, à l'assaut des sinueuses sentes menant au sommet du Koyasan, une ascension rythmée par cent trente deux pierres monolithes. La plupart préfèrent emprunter le train à crémaillère tout aussi pittoresque mais beaucoup moins fatigant… ■

lire

Saisons japonaises de Nicole-Lise Berheim (Payot), récit sincère d'un séjour à Koyasan.



Info

Pratique

Office national du tourisme japonais.
4, rue de Ventadour, 75001 Paris.
Tél. : 01-42-96-20-29.

Koyasan Tourist Association.
636 Koyasan, Ito gun, Wakayama.
Tél.: (0081) 736 56 26 16.
http://www.koya.org/ (site en anglais).

Transport aérien

Japan Airlines et Air France opèrent des vols en code share Paris-Osaka. Jaltour (www.jaltour.fr) inclut le Mont Koya dans certains de ses circuits.

Loger dans un temple

Pour les méditatifs : le Muryoko-in (30 chambres),
611 Koyasan, Ito gun, Wakayama.
Tél. : (0081) 736 56 21 04.

Pour les voyageurs sensibles à l'authenticité : le Rengejo-in (48 chambres),
700 Koyasan, Koya-cho, Ito-gun, Wakayama. Tél. : (0081) 736-56-22 33.

Pour en savoir plus :
http://www.shukubo.jp/eng/index.html
(site en anglais)

Gourmandises

Pâtisserie Nampodo, adresse à ne pas manquer pour ses gâteaux parfumés au saké,
803 Daimon, Koyasan, Koya cho, Ito gun, Wakayama.
Tél. : (0081) 736 56 23 16

La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PRÈS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PLUS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS N'INDIQUONS ICI QUE CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ OU LEUR AUTHENTICITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

1er arrondissement

DESTINATION JAPON 01 42 96 02 32
11, rue Villedo

EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch

EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

ESPACE CULTUREL BERTIN POIRÉE
8-12, rue Bertin Poirée

FUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

FUKUYA 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec

HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne

HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel

KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins

KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor

KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne

LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,

LO SUSHI 01 42 33 09 09
1, rue du Pont-neuf/sous sol

MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch

MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

MEI KO 01 40 26 15 78
27, rue du Bouloi

MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec

MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NAGATO 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne

NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29

OKI 01 42 33 79 65
35, rue du Pont-Neuf

RANMARU 01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu

SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs

SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré

SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

SHIOSAI 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune

SUSHI COMPANY 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides

SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière

TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin

TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis

VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

WA 01 40 26 40 01
8 rue Coquillère

YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne

YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu

AOBA 01 42 60 26 22
106 rue de Richelieu

BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin

COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu

EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens

FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil

HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais

JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne

KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

KIOKO 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs

KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne

KORIN 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne

KOUCHIYAKI 01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne

KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais

MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo

MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan

MOMIDJI 01 47 42 82 58
9, rue de Hanovre

NEW TOKYO 01 45 08 15 50
37 rue Montmartre

NIPOTORI 01 42 36 95 88
157 rue Montmartre

OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière

OISHI 01 42 96 46 94
106 rue de Richelieu

OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin

OZEKI 01 42 60 98 48
10, rue Chabannais

TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon

TOKYO A PARIS 01 47 42 33 22
19, rue d' Antin

TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre

TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs

YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais

YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (m^che Enfants rouges)

SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne

SUSHIBOX 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne

SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne

YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives

ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce

AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie

BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards

ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans

KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie

MIKA 01 48 04 04 80
38 rue des rosiers

MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée

SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol

LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple

SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron

TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville

TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge

ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève

GIN KAN 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques

INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise

MATSUDO YAKI 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard

PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge

SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques

SUSHI ICHIBAN 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet

YAGIU 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet

ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince

HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie

JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince

KILALI (SALON DE THÉ) 01 43 25 65 64
3 rue des quatre vents

KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy

KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince

MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide

SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine

TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse

TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince

TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux

YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot

YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit

YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux

ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle

DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf

MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet

MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V

BARAMAKI 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)

CHAJIN 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier

FUKUOKA 01 40 07 05 58
23, rue des Mathurins

HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois

INANIWA 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée

JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie

KAITEN 01 43 59 78 78
63 rue Pierre Charron

KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron

KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule

KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz

KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto

KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly

LO SUSHI 01 45 62 01 00
8, rue de Berri

MAN RAY 01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf

MIYOSHI 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf

NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu

OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré

PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes

SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome

YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie

YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly

YASAMI 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

YAKITORI SUSHI CHO 01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf

9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre

FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert

FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier

IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette

KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette

KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart

MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon

MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle

NAGANO 01 48 78 47 44
77, rue Taitbout

NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon

NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze

OSAKAYAKI 01 40 16 41 29
24, rue Henri Monnier

SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère
SONG TIAN SUSHI 01 47 70 42 82
13, rue du Fbg Poissonnière
SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TAKEMOTO 01 47 70 32 67
17 rue du fbg Montmartre
TOKYO 01 42 47 06 14
8 rue Cadet
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

◎ 10e arrondissement

DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

◎ 11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République
CENTRE FRANCO JAPONAIS
8 passage turquetil
ESPACE JAPON
9 rue de la Fontaine au roi
FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval
NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUSHI 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
TAKAHO 01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
YAMAZEN 01 43 48 85 37
15 rue Léon Frot
YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

◎ 12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
KASHIWAZAKI 01 43 07 30 58
4, rue Crozatier
KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard
MAKOTO 01 44 68 63 50
39 cour St-Emilion
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
NAGASAKI 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHI PARADISE 01 43 40 00 00
39, rue de Reuilly
SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil
ZENDO 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

◎ 13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
PARIS TOKYO 01 43 37 07 33
7 rue Véronèse
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TEKKABA 01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

◎ 14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaité
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
KIRAKUTEI 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty
MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaité
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
TOYAMA 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

◎ 15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 40 59 98 03
11, rue Linois
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
TAMAYURA (THÉ JAPONAIS) 01 45 79 20 67
83, rue Fondary
YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs

◎ 16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
BE ZEN 01 56 26 00 55
9, rue Gustave Courbet

COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros
GO SUSHI 01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
NINA SUSHI 01 44 05 10 98
81, rue de Longchamps
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps
TAIYOO 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CINÉSUSHI 01 40 08 08 78
15 rue des fermiers
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
MISSADA 01 46 22 11 77
45, rue Laugier
MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon

SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI KEN 01 45 74 41 02
12 rue des Acacias
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
CHIYODA 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SAKURA 01 42 26 08 61
143, rue Lamarck
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TAKA 01 42 23 74 16
1 rue Véron
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

Levallois-Perret

TOTTORI 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

SUD

AIX EN PROVENCE

NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
YAMATO 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

CANNES

FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

MARSEILLE

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain

NICE

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

NIMES

O SUSHI 06 86 34 82 20
5 rue des petits souliers

RAMATUELLE

NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE

HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz

KING SUSHI 05 61 11 22 67
4, avenue de Lyon
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

VALENCE
IZEN 04 75 56 75 06
2 rue Pelleterie

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BIDART
YUME 05 59 22 01 02
4/6 rue Jean-Bart

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue
SUSHI LOUNGE 05 56 81 59 48
31 rue du Cancera

CAEN
MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

LE HAVRE
LE PETIT TOKYO 04 76 47 83 65
1 rue Clot Bey

NANTES
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

ORLEANS
TEI 02 38 53 61 12
64, rue Turcies

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

ROUEN
SUSHI BAR 02.35.62.53.27
centre commercial de Rouen
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville
Sotteville-lès-Rouen

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

SEIGNOSSE
BOEL EAT CAFE 05 58 43 15 06
45 av. du Penon

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

GRENOBLE
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
TOKYO 04 76 47 83 65
1, rue du Clot Bey

LYON
CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
TOKYO 03 20 12 98 88
55 rue Nationale
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune
SUSHI 03 88 14 05 13
22 rue du renard Prechant

VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

Le Japon dans

Par Tinka **Kemptner**



La soie adoucit la peau grâce à ses propriétés hydratantes.

Soie

Des mains d'une douceur indicible, d'une blancheur éclatante… Le secret des Japonaises ? Les protéines de soie. Dans les années 30, on s'aperçoit que les tisserandes de soie ont les mains satinées, malgré leur dur labeur. Rien d'étonnant à cela : les protéines de soie peuvent stocker jusqu'à 300 fois leur poids en eau. Ultra hydratantes, elles équilibrent le taux pH de la peau et ont une action UV naturelle. La première à exploiter cette trouvaille fut la firme Kanebo, en 1936, avec son savon à l'huile extraite de la chrysalide du ver à soie. Mais même avant cette date, la soie avait des applications beauté au Japon : le maquillage de scène du kabuki comprenait une poudre pour le visage (*doran*) à base de poudre de soie. Enfin, la poudre de vers à soie s'utilise depuis les temps anciens dans la phytothérapie chinoise pour sublimer la peau.

Deux produits à base de soie :

- Base lumière du teint, Kanebo 62€
- Essence hydra lissante, Kanebo, 75€

Lotus

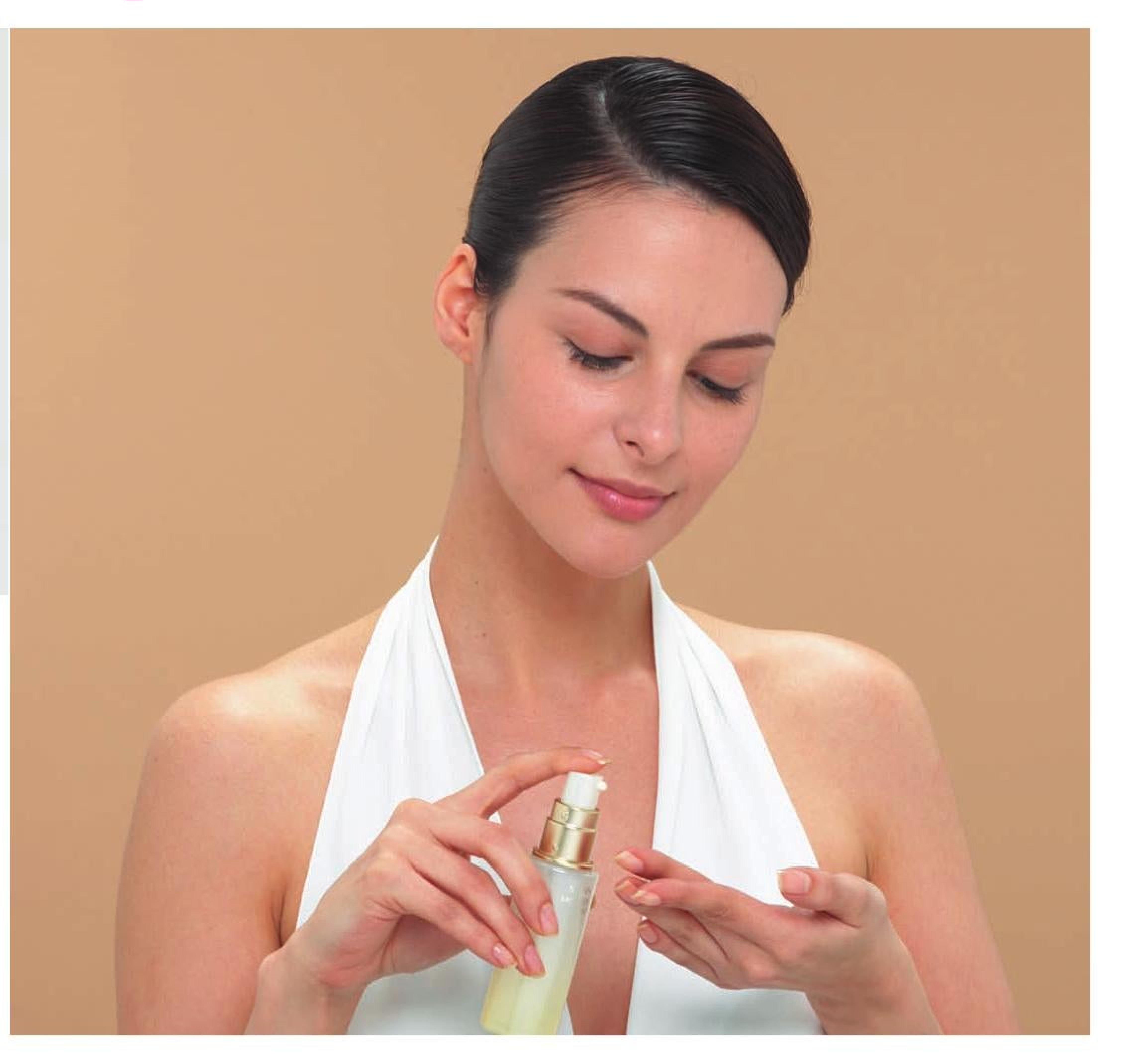
Ses racines naissent dans la boue, mais ses pétales sont éclatants. En Asie, la fleur de lotus est assimilée à la pureté du Bouddha car elle s'épanouit, immaculée, au-dessus des eaux stagnantes. Remarquablement hydratantes et apaisantes, les lumineuses fleurs de lotus sont riches en anti-oxydants. Et qui dit anti-oxydants dit meilleure protection de la peau contre la pollution, le stress, le tabac... En outre, le lotus agit comme une caresse reposante pour le visage, en réduisant la libération de l'acétylcholine, un neurotransmetteur qui régule la contraction musculaire. Résultat : une peau délassée, décrispée.

Deux produits à base lotus :

- Sérum nirvanesque contour des yeux, Nuxe, 25€
- Crème planante pour le visage, Kenzoki, 55€

la peau

AU RAYON BEAUTÉ, CES JOURS-CI, ÇA FLEURE BON LE SOLEIL LEVANT. RIZ, SOIE, BAMBOU, LOTUS, SOJA... ON NE COMPTE PLUS LES PRODUITS À BASE DE PRINCIPES ACTIFS DONT LE VIEIL EDO AVAIT DÉJÀ LE SECRET. DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS SUBTIL DE LA BEAUTÉ JAPONAISE.





Le riz : un effet repulpant 100% naturel.

Riz

Le riz se rit des imperfections de la peau ! Composé de fins granules à effet lissant, le son de riz exfolie les cellules mortes en douceur, une propriété connue depuis la nuit des temps au Japon. A la clé : un teint plus homogène. Mais le riz embellit aussi de l'intérieur. Comment ? L'huile contenue dans les grains ressemble dans sa composition au film lipidique de la peau. En mangeant du *gohan* (riz) tous les jours, les Japonaises nourrissent leur derme de bonnes graisses, qui équilibrent la production de mélanine et stimulent la synthèse de collagène, pour un effet repulpant 100% naturel. Autre atout beauté de la céréale : elle est bourrée de gamma-oryzanol, un puissant antioxydant qui protège la peau contre les radicaux libres.

Quatre produits à base de riz :

- Super disques exfoliants, Shiseido
- Crème protection extrême, Académie, 28,90€
- Baume de riz, Carita, 29€
- Modern Friction, Origins, 35€

Bambou

Au Japon, le bambou symbolise l'équilibre entre le yin et le yang. Souple et résistant à la fois, ce roseau qui plie mais ne casse pas est de toutes les légendes asiatiques. La force du bambou lui vient de sa grande concentration en acide silicique. Ce principe actif est connu pour affiner le grain de la peau, accélérer la cicatrisation et renforcer les ongles et les cheveux. Mieux, selon une étude de l'université Meiji à Tokyo, l'extrait de bambou, naturellement riche en sels minéraux, oligo-éléments et huiles essentielles protège même contre le cancer. Pas si bête le panda...

Deux produits à base de bambou :

- Gommage visage aux larmes de bambou, Melvita, 14 €
- Eau bienfaitrice énergisante, Kenzoki, 40,50€

Le Japon dans **la salle de bain**

Spirituel
Allumer un bâtonnet d'encens au moment du bain : dans les temples bouddhiques on le fait pour se purifier le mental, alors pourquoi on ne s'en inspirerait pas ?

Lissant
Deux cuillères à soupe de saké dans l'eau du bain, et voici servi votre cocktail détoxifiant et revigorant ! Un vrai délice d'initié : les glucosides de saké favorisent la régénération cellulaire, pour un résultat « peau lisse et claire » qui fera pâlir d'envie les geishas.

Ecolo
Autrefois, au Japon, les femmes récupéraient l'eau de rinçage du riz pour nettoyer leur visage. Parce que l'amidon de riz est naturellement collant, il a le pouvoir de libérer la peau des impuretés et du sébum excédentaire.

Tonifiant
Les courtisanes d'Edo raffolaient de bains parsemés de pétales de chrysanthème, symbole de longévité. Un véritable réveil du métabolisme qui dissipe le stress causé par les UV durant l'été. On jette cinq fleurs entières dans une baignoire, et on laisse le charme agir.

Soja

Au Japon, on appelle le soja le « gemme des champs ». Cette graine utilisée à toutes les sauces (à commencer par la sauce soja) surprend par sa forte concentration en fer, vitamine E et calcium. Des propriétés qui font d'elle une précieuse alliée en période de ménopause, comme ont pu le constater les Japonaises. Grandes consommatrices de tofu et autres produits à base de soja, elles connaissent moins de bouffées de chaleur et de sautes d'humeur… Normal, le soja est riche en phytoœstrogènes, molécules qui ressemblent, dans leur composition, aux hormones produites par la femme. Une découverte qui n'est pas passée inaperçue : aujourd'hui, de nombreuses crèmes anti-âge regorgent d'extraits de soja. Pour l'heure, c'est l'ersatz le plus efficace de l'œstrogène, qui décline à partir de 35 ans.

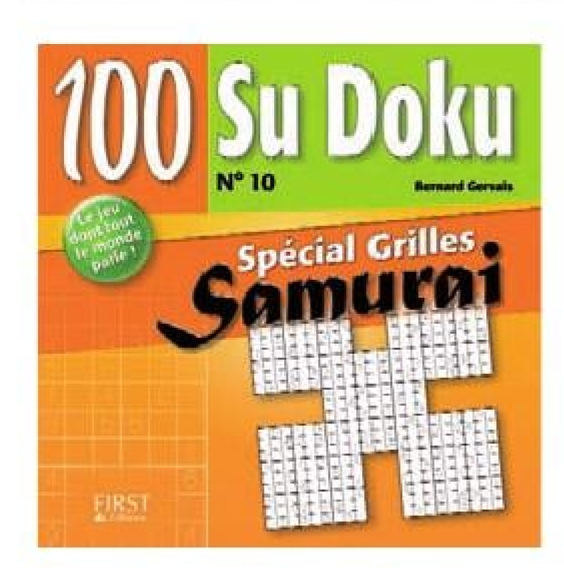
Deux produits à base de soja :

- Absolue nuit, soin profond récupérateur, de Lancôme, 130€
- Crème abricot de Dior, 18€ (favorise la croissance des ongles)

Wasabi Samuraï

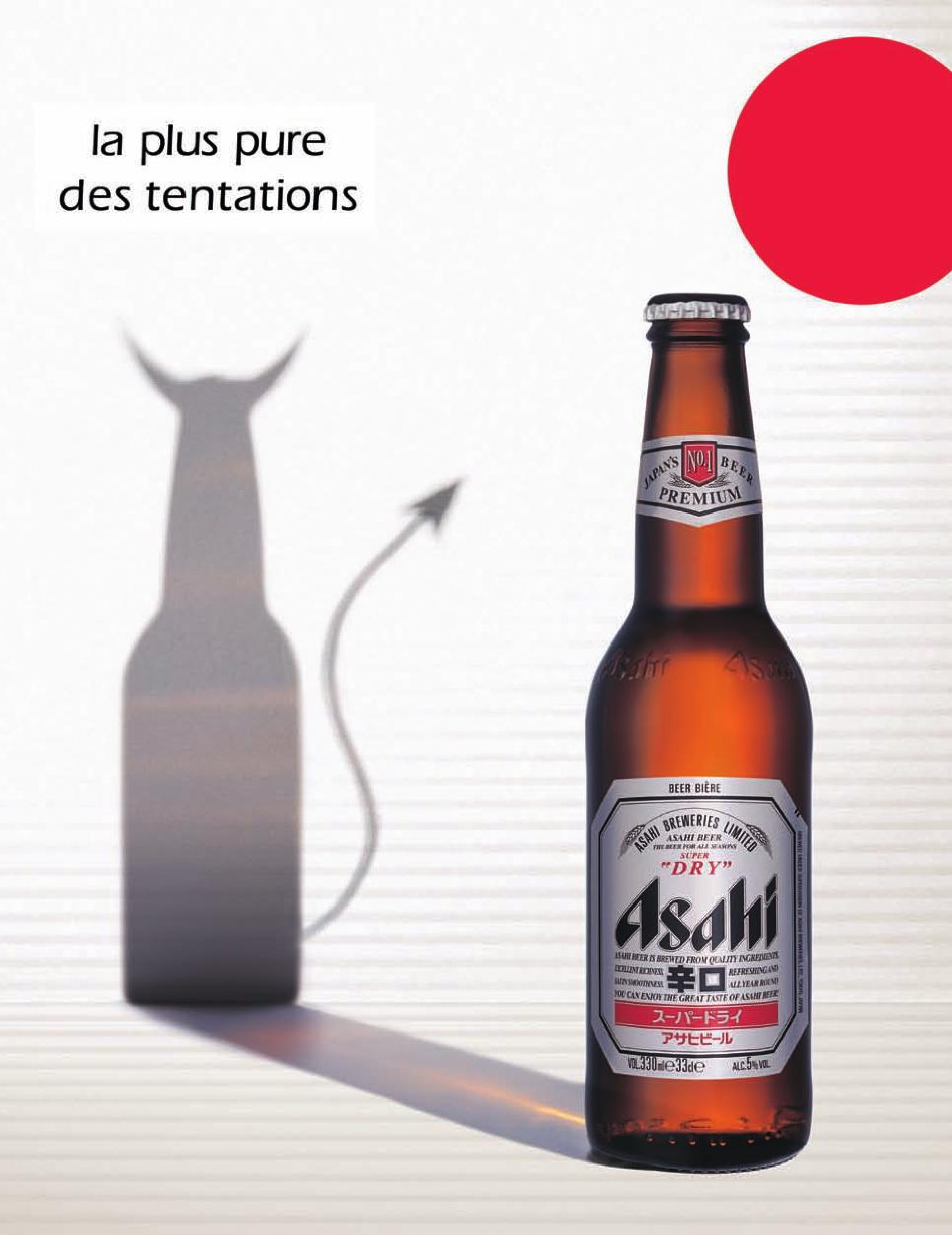
En partenariat avec les éditions First, Wasabi vous propose ce Sudoku géant baptisé « Samuraï ». Comme pour n'importe quel Sudoku, il s'agit de trouver les chiffres manquants sachant qu'il ne peut y avoir aucun chiffre identique sur une même ligne ou sur une même colonne de 9 cases. Lorsque deux grilles se chevauchent, les chiffres sont communs à ces deux grilles. Si vous êtes un habitué du Sudoku, vous ne devriez pas mettre plus d'une heure à résoudre ce problème. Alors bon courage, ou, comme on dit en japonais, « Gambatté, né ! ».

9	6		8	4		5								9		2	4		5	6
		2		1			6						1			6		2		
1				7			2	9				8	2			7				3
6			9		4		5						6		3		8			2
5	8	9	1				4	3				7	9				2	3	1	4
		4		5												9		8		
	7				8				8		4				2				4	
2		6	5				7			3			5				9	7		8
	4		7						6		1						6		3	
							3	8				2	7							
							2			4			6							
							4	6				3	1							
	6		2						4		5						9		5	
2		7	3				5			6			9				5	2		7
	5				1				9		3				7				8	
		4		5												2		7		
1	7	5	4				3	6				2	7				8	5	6	1
6			7		8		2						8		6		7			2
9				6			7	8				5	3			4				6
		6		8			9						1			7		8		
5	1		9	3		6								7		8	3		2	5



Vous trouverez d'autres grilles « Samuraï » dans 100 Sudoku, n°10, publié chez First Editions.

solution


la plus pure
des tentations
JAPAN'S No.1 BEER
PREMIUM
BEER BIÈRE
ASAHI BREWERIES LIMITED
ASAHI BEER
SUPER
"DRY"
Asahi
辛口
スーパードライ
アサヒビール
ALC.5% VOL.